colecția cărți cheie

DANIEL GOLEMAN

INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ



Curtea veche

DANIEL GOLEMAN este redactor la *The New York Times.* Principalele teme pe care le abordează în articolele sale sînt inspirate din științele comportamentale și ale funcționării creierului. A predat la Harvard (unde și-a luat și doctoratul) și la începutul carierei sale de ziarist a fost redactor principal la *Psychology Today.*

DANIEL GOLEMAN

inteligența emoțională

Traducere de
IRINA-MARGARETA NISTOR

Curtea Veche

BUCUREȘTI, 2001

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale
GOLEMAN, DANIEL
Inteligența emoțională / Daniel Goleman
trad.: Irina-Margareta Nistor
București: Curtea Veche Publishing, 2001
424 p.; 20 cm (Cărți cheie; 28)
ISBN 973-8120-67-5

I. Nistor, Irina-Margareta (trad.)

159.942

Coperta colecției de DAN PERJOVSCHI
Coperta de DAN STANCIU

DANIEL GOLEMAN
EMOTIONAL INTELLIGENCE
Why it can matter more than IQ

Published by arrangements with Bantam Books

ISBN 973-8120-67-5

Pentru Tara,
izvor de înțelepciune
emoțională

Provocarea lui Aristotel

Oricine poate deveni furios — e simplu. Dar să te înfurii pe cine trebuie, cît trebuie, cînd trebuie, pentru ceea ce trebuie și cum trebuie — nu este deloc ușor.

ARISTOTEL, *Etica nicomahică*

Era o după-amiază de august insuportabil de călduroasă la New York, o zi din acelea cînd toți oamenii transpiră abundent, ceea ce îi face să se simtă extrem de inconfortabil și de ursuzi. Mă întorceam la hotel și, urcîndu-mă într-un autobuz de pe Madison Avenue, am fost luat prin surprindere de șofer, un bărbat de culoare de vîrstă mijlocie, care avea un zîmbet plin de entuziasm și care m-a întîmpinat cu un prietenos: „Bună ziua! Ce mai faceți?" Cu acest salut îi întîmpina pe toți cei care urcau în autobuz, strecurîndu-se apoi prin aglomerația din mijlocul orașului. Fiecare pasager era la fel de mirat ca și mine, dar fiind într-o dispoziție morocănoasă datorită vremii mult prea călduroase, puțini îi răspundeau.

În vreme ce autobuzul abia se tîra pe asfalt, încetul cu încetul avu loc o transformare aproape magică. Șoferul ne-a prezentat, spre binele nostru, un monolog, un comentariu plin de viață despre ceea ce se întîmpla în jurul nostru: era o vînzare extraordinară la un magazin, o superbă expoziție la un muzeu sau oare ați auzit de ultimul film care tocmai a avut premiera la cinematograful din colț? Încîntarea sa referitoare la nenumăratele posibilități pe care le oferea acest oraș era contagioasă. Pînă să coboare din autobuz, fiecare se scuturase de acea carapace ursuză cu care urcase, iar cînd șoferul le striga: „Cu bine și să aveți o zi grozavă!", fiecare răspundea zîmbind.

Amintirea acestei întîlniri o păstrez de aproape douăzeci de ani. Pe vremea cînd am mers cu acel autobuz din Madison Avenue, tocmai îmi terminasem doctoratul în psihologie — dar psihologia de la acea vreme dădea foarte puțină atenție felului cum se putea produce o asemenea transformare. Știința psihologiei știa de fapt foarte puține sau aproape nimic despre mecanica emoțiilor. Și totuși, imaginîndu-mi răspîndirea unui virus al

unei stări de bine ce trebuie să fi făcut valuri prin oraș, începînd cu pasagerii acestui autobuz, am constatat că șoferul era un fel de împăciuitor urban, un soi de vrăjitor, căci îi stătea în putere să transforme acești oameni posaci și iritabili în ființe deschise la suflet și îmblînzite.

Printr-un contrast clar, iată cîteva știri din ziarele săptămînii respective:

- La o școală din cartier, un puști de nouă ani a fost cuprins de furie și a umplut cu vopsea toate băncile școlii, calculatoarele și imprimantele, vandalizînd totodată și o mașină din parcarea școlii. Motivul: cîțiva colegi din clasa a treia îl făcuseră „bebeluș", iar el a vrut să-i impresioneze.
- Opt tineri au fost răniți în urma unei altercații dintr-un club de rap din Manhattan, unde, după o serie de îmbrînceli, s-a tras în mulțime cu pistoale automate de calibrul 38. Raportul arăta că asemenea incidente ce pornesc de la lucruri aparent minore, percepute ca o lipsă de respect, au ajuns să fie tot mai des întîlnite în ultimii ani în întreaga țară.
- Conform unui raport, în cazul victimelor minore sub doisprezece ani, 57% dintre criminali sînt părinții lor naturali sau părinții vitregi. În aproape jumătate din cazuri, părinții susțin că „ei încearcă doar să-și disciplineze copiii". Bătaia fatală pornește de la „infracțiuni" cum ar fi faptul că acel copil e blocat în fața televizorului, plînge sau și-a murdărit scutecele.
- Un tînăr german este judecat pentru că a omorît cinci turcoaice mai tinere sau mai puțin tinere într-un incendiu pe care l-a provocat în timp ce acestea dormeau. Aparținînd unei grupări neonaziste, el s-a justificat spunînd că nu-și găsea niciodată o slujbă, bea prea mult și totul din vina străinilor. Cu o voce care abia se auzea, el a pledat: „Îmi pare cumplit de rău pentru ceea ce am făcut și mi-e îngrozitor de rușine."

În știrile de fiecare zi apar o mulțime de astfel de rapoarte despre dezintegrarea civilizației și a siguranței, despre atacuri violente datorate unui impuls mîrșav, ce acționează sub influența furiei ucigașe. Știrile doar reflectă la scară mai mare acel sentiment cutremurător că emoțiile au fost scăpate de sub control atît în propria noastră viață, cît și în a celor din jur. Nimeni nu este ferit de acest val imprevizibil de ieșiri necontrolate și regrete; el pătrunde în viața noastră într-un fel sau altul.

În ultimii zece ani, s-a înregistrat o revărsare constantă de asemenea incidente, care portretizează trăsăturile unei stupidități emoționale, ale disperării și neglijenței în familii, comunități sau în viața în comun. În ultimii ani s-au cronicizat mînia și disperarea, fie că e vorba de tăcuta singurătate a copiilor încuiați în casă cu televizorul în locul unei bone sau de durerea copiilor abandonați, neglijați, maltratați sau de atmosfera violențelor conjugale. O stare emoțională proastă ce se răspîndește continuu poate fi constatată în statisticile ce indică o criză în lumea întreagă, precum și din amintirile valurilor de agresiune — adolescenți înarmați la școală, neînțelegeri pe șosele, care sfîrșesc cu schimburi de focuri, foști angajați nemulțumiți care își masacrează foștii colegi. *Maltratarea emoțională, atacul armat* și *stresul posttraumatic* sînt sintagme ce au intrat în vocabularul de zi cu zi al ultimilor zece ani, precum și urarea care din vesela: „Vă urez o zi bună!" s-a transformat într-una lipsită de gust: „Fă-mă să am o zi bună!"

Această carte este un ghid ce urmărește să dea sens la ceea ce nu are sens. Ca psiholog și ca ziarist în ultimii zece ani la *New York Times*, am urmărit progresele științifice legate de înțelegerea iraționalului. De la acest nivel am fost izbit de două tendințe opuse, una care portretizează creșterea dezastrului din viața noastră emoțională și cealaltă care oferă cîteva remedii pline de speranță.

DE CE TOCMAI ACUM ACEASTĂ EXPLORARE

Ultimii zece ani, în ciuda lucrurilor rele, reprezintă însă și un progres fără egal în privința studiilor științifice asupra emoțiilor. Cel mai important este faptul că putem să vedem cum lucrează creierul, și asta datorită unor metode inovatoare, cum ar fi noile tehnologii ale imaginilor creierului. Pentru prima dată în istoria omenirii a devenit vizibil ceea ce era un mister profund: felul în care operează masa de celule complicate atunci cînd gîndim și simțim, ne imaginăm sau visăm. Fluxul de date neurobiologice ne face să înțelegem mai clar felul în care centrii de emoție ai creierului duc la mînie sau la lacrimi și cum alte părți ale creierului ne îndeamnă să ne războim sau să iubim, canalizîndu-ne spre bine sau spre rău. Această claritate fără precedent în privința felului cum funcționează emoțiile și eșecurile aduce în prim plan noi remedii pentru crizele noastre emoționale colective.

A trebuit să aștept pînă acum pentru ca recolta științifică să fie suficient de bogată ca să scriu această carte. Aceste puncte de vedere vin atît de tîrziu, în parte pentru că locul sentimentelor în viața mintală a fost surprinzător de neglijat de către cercetători de-a lungul anilor, lăsînd emoțiile asemeni unui continent neexplorat la nivelul psihologiei științifice. În acest spațiu gol s-au grăbit să apară o mulțime de cărți pline de intenții bune, cu sfaturi bazate pe păreri dovedite clinic, dar lipsite de orice bază științifică. În prezent, știința este în sfîrșit capabilă să aibă o voce autoritară în privința acestor întrebări insistente și complicate despre părțile cele mai iraționale ale psihicului și să realizeze o hartă de o anumită precizie a sufletului omenesc.

Această realizare a hărții este o mare provocare pentru cei care subscriu unei viziuni înguste în privința inteligenței, susținînd că IQ-ul [de la *Intelligence Quotient* — coeficient de inteligență] este un dat genetic ce nu poate fi schimbat în funcție de experiența de viață și că destinul nostru este în mare măsură determinat de această aptitudine. Acest argument ignoră problema cea mai provocatoare: ce *putem* schimba pentru a-i ajuta pe copiii noștri să le fie mult mai bine în viață? Ce factori sînt în joc, de exemplu, atunci cînd o persoană cu un IQ mare se zbate din greu, în vreme ce o alta, cu un IQ modest, se descurcă surprinzător de bine? Aș susține că diferența constă cel mai adesea în capacitatea numită aici *inteligență emoțională*, care include autocontrolul, zelul, perseverența și capacitatea de automotivare. Toate aceste aptitudini, așa cum vom vedea, le pot fi insuflate copiilor, fapt care le va acorda o șansă mai mare, independent de potențialul intelectual primit pe linie genetică.

Dincolo de această posibilitate, se deslușește o necesitate morală presantă. Acestea sînt vremuri în care structura societății pare a se descîlci cu o viteză mai mare ca niciodată, acum cînd egoismul, violența și sărăcia spiritului par să își aibă rădăcinile în bunătatea vieții noastre comune. Iată un argument pentru importanța inteligenței emoționale, element esențial al legăturii dintre sentimente, caracter și instincte morale. Există tot mai multe dovezi că aptitudinile fundamental etice din viață își au originea în capacitățile emoționale pe care le au la bază. Pentru unii, impulsurile sînt emoții de nivel mediu; sămînța impulsurilor este o dorință arzătoare de exprimare prin acțiune. Cei care sînt sclavii impulsurilor — așadar, cei lipsiți de autocontrol — au mult de suferit din punct de vedere moral. Capacitatea de a controla impulsurile stă la baza voinței și a caracterului. În mod similar, rădăcina altruismului se găsește în empatie, în capacitatea de a citi emoțiile celorlalți: a nu simți nevoia sau disperarea celuilalt înseamnă o lipsă de afecțiune. Și dacă există două atitudini morale de care timpurile noastre ar avea nevoie, ele sînt cu siguranță autoînfrînarea și compasiunea.

CĂLĂTORIA NOASTRĂ

În această carte eu sînt călăuza într-o călătorie ce va scoate la iveală idei nebănuite despre emoții — un voiaj ce are ca scop o mai bună înțelegere a momentelor celor mai complicate din existența noastră și a lumii care ne înconjoară. Sfîrșitul călătoriei constă în înțelegerea a ceea ce înseamnă — și a felului cum — să dăm inteligență emoțiilor noastre. Această înțelegere în sine poate ajuta într-o oarecare măsură; cunoașterea acestui tărîm al sentimentelor are un efect similar cumva cu acela al impactului pe care îl are un observator la nivel cuantic în fizică, modificînd ceea ce e de observat.

Călătoria noastră începe în Partea întîi cu noi descoperiri despre arhitectura emoțională a creierului, care oferă o explicație pentru momentele cele mai nefavorabile din viața noastră, acelea cînd sentimentele copleșesc rațiunea. Înțelegerea interacțiunii structurilor creierului care comandă momentele de furie și frică — sau de pasiune și bucurie — dezvăluie multe despre felul în care dobîndim obiceiurile emoționale ce pot submina cele mai bune intenții, precum și ceea ce putem face pentru a ne stăpîni impulsurile emoționale cele mai distrugătoare și mai demoralizatoare. Cel mai important este că datele neurologice sugerează că ar exista o adevărată fereastră de oportunități pentru formarea obiceiurilor emoționale ale copiilor.

Următorul popas important din călătoria noastră, Partea a doua a acestei cărți, constă în a vedea felul în care datul neurologic joacă un rol esențial în flerul fundamental de a trăi numit *inteligență emoțională*: de exemplu, faptul că sîntem capabili să ne stăpînim un impuls emoțional; să ghicim sentimentele cele mai ascunse ale celuilalt; să tratăm cu cel mai mare tact o relație — sau cum spunea Aristotel, capacitatea rară „să te înfurii pe cine trebuie, cît trebuie, cînd trebuie, pentru ceea ce trebuie și cum trebuie." (Cititorii care nu sînt atrași de detaliile neurologice s-ar putea să dorească să treacă direct la acest capitol.)

Acest model lărgit a ceea ce înseamnă să fii „inteligent" pune emoțiile în centrul aptitudinilor necesare pentru viață. Partea a treia examinează cîteva diferențe-cheie pe care le generează această capacitate: felul în care aceste calități pot întreține cele mai de preț relații ale noastre sau cum inexistența lor le poate coroda; felul în care forțele pieței care remodelează stilul nostru de muncă pun un preț fără precedent pe inteligența noastră emoțională, pentru că de ea depinde succesul la slujbă; și cît de otrăvitoare pot fi emoțiile noastre atunci cînd ne pun în pericol sănătatea fizică, de exemplu fumatul țigară de la țigară, sau cum ne poate ajuta echilibrul emoțional să ne apărăm sănătatea și binele personal.

Moștenirea genetică îl înzestrează pe fiecare dintre noi cu o serie de emoții care determină temperamentul. Circuitul creierului presupune însă o maleabilitate extraordinară; temperamentul nu este un destin. Așa cum se arată în Partea a patra, lecțiile emoționale pe care le învățăm în copilărie, acasă și la școală, modelează circuitele emoționale, făcîndu-ne mai ușor adaptabili — sau inadaptabili — la fundamentele inteligenței emoționale. Aceasta înseamnă că adolescența și copilăria sînt ferestre de oportunitate pentru a forma obiceiurile emoționale esențiale care ne vor domina întreaga existență.

Partea a cincea explorează hazardul care îi așteaptă pe cei ce au eșuat în stăpînirea domeniului emoțiilor — felul în care deficiențele de inteligență emoțională sporesc spectrul de risc, ceea ce duce la depresii sau violență ori la tulburări de alimentație sau consum de droguri. De asemenea, sînt prezentate date concrete în legătură cu primele școli care îi învață pe copii ce înseamnă capacitățile emoționale și sociale de care au nevoie pentru a rămîne pe calea cea bună în viață.

Poate că lucrul cel mai tulburător din întreaga carte este sondajul efectuat asupra unui mare număr de părinți și profesori și care indică tendința mondială a generației actuale de copii de a avea mai multe probleme emoționale decît în trecut: sînt mai singuri și mai deprimați, mai furioși și mai nestăpîniți, mai emotivi și mai înclinați să se îngrijoreze din orice, mai impulsivi și mai agresivi.

Dacă există într-adevăr un remediu, eu cred că el constă în felul în care îi pregătim pe tineri pentru viață. În prezent, lăsăm la întîmplare educația emoțională a copiilor noștri, ceea ce duce la rezultate și mai dezastruoase. O soluție ar fi o nouă viziune în privința a ceea ce pot face școlile spre a forma complet elevii, punînd la treabă în același timp mintea și sufletul. Călătoria noastră se sfîrșește prin vizitarea unor școli unde se țin cursuri inovatoare, ce vizează să le ofere copiilor datele esențiale referitoare la inteligența emoțională. Eu prevestesc că va veni o zi cînd învățămîntul va include în programa sa obișnuită studierea acestor calități umane incalculabile cum ar fi conștiința de sine, autocontrolul și empatia, precum și arta de a asculta, de a rezolva conflictele și de a coopera.

În *Etica nicomahică*, Aristotel își pune întrebări filozofice referitoare la virtute, caracter și o viață mai bună, provocarea sa constînd în stăpînirea prin inteligență a vieții noastre emoționale. Pasiunile noastre, atunci cînd sînt bine exercitate, sînt înțelepte; ele ne călăuzesc gîndirea, valorile și supraviețuirea. Din păcate, pot însă să o ia razna cu ușurință, ceea ce se și întîmplă deseori. Așa cum constata și Aristotel, problema nu constă în existența emoțiilor, ci în felul în care *adecvăm* emoțiile și exprimarea lor. Întrebarea este cum putem să dăm inteligență emoțiilor noastre — și să readucem civilizația pe străzi și afecțiunea în viața comună?

privința aceasta ce pot face școlile spre a forma complet elevii, punînd la treabă în același timp mintea și sufletul. Călătoria noastră se încheie prin vizitarea unor școli unde se țin cursuri inovatoare, ce vizează să le ofere copiilor datele esențiale referitoare la inteligența emoțională. Eu prevestesc că va veni o zi când învățămîntul va include în programa obișnuită studierea acestor calități umane inestimabile cum ar fi conștiința de sine, autocontrolul și empatia, precum și arta de a asculta, de a rezolva conflictele și de a coopera.

În *Etica nicomahică*, Aristotel își pune întrebări filozofice referitoare la virtute, caracter și o viață mai bună, provocarea sa constând în stăpânirea prin inteligență a vieții noastre emoționale. Pasiunile noastre, atunci când sînt bine exersate, sînt înțelepte, ele ne călăuzesc gîndirea, valorile și supraviețuirea. Dar pătimile pot însă să o ia razna cu ușurință, ceea ce se și întîmplă deseori. Așa cum constata și Aristotel, problema nu constă în existența emoțiilor, ci în felul în care adecvăm emoțiile și exprimarea lor. Întrebarea este cum putem să dăm inteligență emoțiilor noastre — și să readucem civilizația pe străzi și afecțiunea în viața comună?

PARTEA ÎNTÎI

Creierul emoțional

1

Pentru ce există sentimentele?

Bine nu poți vedea decît cu sufletul; ceea ce este esențial este invizibil pentru ochi.

ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY, *Micul Prinț*

Să analizăm ultimele clipe ale lui Gary și Mary Jane Chauncey, un cuplu complet devotat fetiței lor de unsprezece ani, Andrea, care era condamnată la un scaun rulant, în urma unei paralizii. Familia Chauncey se afla într-un tren Amtrak ce s-a prăbușit într-un rîu, după ce un șlep lovise și slăbise un pod de cale ferată din Louisiana. Gîndindu-se mai întîi la fiica lor, cei doi au făcut tot ce-au putut ca s-o salveze pe Andrea atunci cînd apele au năvălit în trenul scufundat; ei au reușit să o împingă pe o fereastră către salvatori, după care, cînd vagonul s-a dus la fund, au pierit[1].

Povestea Andreei și a părinților ei, al căror ultim act eroic a fost să își salveze copilul, surprinde un moment al unui curaj aproape mitic. Fără îndoială, asemenea dovezi de sacrificiu părintesc pentru copii s-au repetat de nenumărate ori în istoria omenirii sau în preistorie și de nenumărate ori de-a lungul evoluției speciei noastre[2]. Privit din perspectiva biologilor evoluționiști, un asemenea sacrificiu de sine părintesc stă la baza „succesului reproducerii" în trecerea genelor la o nouă generație. Dar din perspectiva părintelui care ia o decizie disperată într-un moment de criză nu este nimic altceva decît iubire.

Ca privire aruncată asupra scopului și puterii emoțiilor, un asemenea act exemplar de eroism părintesc stă mărturie pentru rolul altruist al iubirii — și pentru toate celelalte sentimente pe care le trăim — într-o viață de om[3]. Acest lucru sugerează că sentimentele noastre cele mai profunde, pasiunile sau lucrurile după care tînjim sînt călăuze esențiale și că specia noastră își datorează în mare parte existența capacității umane de a iubi. Aceasta este o putere extraordinară: doar o iubire puternică — nevoia absolută de a salva copilul iubit — poate determina un părinte să-și anuleze instinctul de conservare. Din punct de ve-

dere al intelectului, sigur că sacrificiul lor de sine a fost unul irațional; din punct de vedere sufletesc, a fost singura alegere pe care o puteau face.

Sociobiologii subliniază întîietatea sufletului față de minte în asemenea momente cruciale, atunci cînd se pune întrebarea de ce, de-a lungul evoluției, emoției i-a fost încredințat un rol atît de important în psihicul uman. Ei spun că emoțiile ne călăuzesc în înfruntarea situațiilor dificile și a îndatoririlor mult prea importante spre a fi lăsate doar în grija intelectului — primejdia, o pierdere dureroasă, perseverarea în atingerea unui scop în ciuda frustrărilor, legătura cu un partener de viață, clădirea unei familii. Fiecare emoție în parte oferă o dorință distinctă de a acționa; fiecare ne arată direcția cea bună în abordarea provocărilor inerente ale vieții[4]. Cum aceste situații s-au repetat mereu de-a lungul istoriei evoluției noastre, valoarea supraviețuirii repertoriului nostru emoțional a fost atestată de faptul că s-au imprimat în structura noastră nervoasă ca niște tendințe automate, înnăscute ale sufletului omenesc.

Acea perspectivă asupra naturii umane care ignoră puterea emoțiilor este una întristător de îngustă. Denumirea în sine de *Homo sapiens,* specia care gîndește, duce pe un făgaș greșit în aprecierea locului pe care îl au emoțiile în viața noastră, așa cum constată recent știința. După cum știm cu toții din experiență, atunci cînd trebuie să ne modelăm hotărîrile și acțiunile, sentimentele contează în egală măsură — și uneori chiar mai mult — decît gîndurile. Am mers mult prea departe cu sublinierea importanței raționalității pure — adică a ceea ce măsoară IQ-ul — în viața omului. La bine sau la rău, inteligența poate să nu mai aibă nici o importanță atunci cînd sentimentele îi iau locul.

CÎND PASIUNILE COPLEȘESC RAȚIUNEA

A fost o adevărată tragedie a erorilor. Matilda Crabtree, o fetiță de paisprezece ani, i-a făcut o glumă tatălui ei: a sărit dintr-o debara și a țipat „Bau" atunci cînd părinții ei s-au întors la unu noaptea dintr-o vizită la niște prieteni. Bobby Crabtree și soția sa știau că Matilda a rămas la niște prieteni peste noapte. Auzind zgomote prin casă, Crabtree a scos pistolul de calibru 35 și s-a dus în dormitorul Matildei, să vadă despre ce e vorba. Cînd fetița a sărit din debara, Crabtree a împușcat-o în gît. Matilda Crabtree a murit douăsprezece ore mai tîrziu[5].

Frica este o adevărată moștenire emoțională în evoluția omului. Ea ne mobilizează să ne apărăm familia de primejdii; acest impuls l-a îndemnat pe Bobby Crabtree să pună mîna pe armă și să caute intrusul pe care îl bănuia că bîntuie pe acolo. Frica a primat atunci cînd Crabtree a tras înainte să-și dea seama exact în ce trage, înainte de a recunoaște vocea fetiței sale. Asemenea reacții devenite automatisme sînt deja gravate în sistemul nostru nervos, spun biologii specialiști în evoluția speciilor, deoarece pentru o lungă și crucială perioadă din preistoria umană ele au asigurat supraviețuirea. Chiar mai important este faptul că ele stau la baza principalei sarcini a evoluției: a putea da naștere unor urmași ce vor putea duce mai departe aceste predispoziții genetice — o tristă ironie, acest lucru a dus la marea tragedie a familiei Crabtree.

Dar în vreme ce emoțiile noastre au fost ghidate inteligent în lunga perioadă a evoluției, noile realități ale civilizației prezente au apărut cu o asemenea repeziciune, încît evoluția nu mai ține pasul cu ceea ce se întîmplă în jur. Într-adevăr, primele legi și date etice, cum ar fi: *Codul Hammurabi, Cele zece porunci* ale evreilor sau *Edictele împăratului Ashoka* pot fi descifrate ca încercări de a stăpîni, a supune și a domestici viața emoțională. Sau, așa cum descria Freud în *Disconfort în cultură*, societatea a trebuit să întărească anumite legi pentru a stăpîni excesele emoționale, care altfel ar fi mult prea nesăbuite.

În ciuda acestor constrîngeri sociale, pasiunile copleșesc rațiunea iar și iar. Aceste date ale naturii umane apar din însăși arhitectura fundamentală a vieții mintale. În termenii biologici care stau la baza descrierii circuitului neuronal al emoțiilor, ne naștem cu ceea ce a funcționat cel mai bine pentru ultimele 50 000 de generații umane și nu pentru ultimele 500 — și categoric nu doar pentru ultimele cinci. Evoluția deliberat lentă care a modelat emoțiile noastre și-a făcut datoria de-a lungul a milioane de ani; ultimii 10 000 de ani, chiar dacă au fost martorii unei rapide forme de civilizație umană și ai unei explozii demografice de la cinci milioane la cinci miliarde — au lăsat puține urme în tiparul biologic al vieții noastre emoționale.

De bine, de rău, evaluarea fiecărei întîlniri personale și reacțiile noastre în raport cu aceasta sînt modelate nu doar de judecăți raționale sau de propria noastră istorie a vieții, ci și de trecutul nostru îndepărtat ancestral. Aceasta ne face uneori să avem porniri tragice, ca în cazul tristei întîmplări din casa fami-

liei Crabtree. Pe scurt, ne confruntăm mult prea des cu dileme postmoderne, cu un repertoriu emoțional modelat de nevoile imediate ale Epocii pleistocene. Această afirmație stă la baza subiectului pe care îl tratez.

Impulsurile care duc la fapte

Într-o zi de primăvară timpurie, pe cînd mergeam cu mașina pe o șosea, printr-o trecătoare montană din Colorado, dintr-odată un val de fulgi de zăpadă mi-a acoperit mașina. Nu mai vedeam nimic în față, fulgii de zăpadă mă făceau ca orb. Apăsînd piciorul pe frînă, am simțit cum mă cuprinde teama și am început să aud cum îmi bate inima.

Teama s-a transformat într-o adevărată frică: am tras pe dreapta, așteptînd să treacă ninsoarea. O jumătate de oră mai tîrziu ninsoarea s-a oprit, vizibilitatea a revenit și mi-am continuat drumul — oprindu-mă cîteva sute de metri mai încolo, unde o ambulanță îl ajuta pe un pasager dintr-o mașină ce intrase în plin în automobilul din față, care mergea prea încet; ciocnirea blocase șoseaua. Dacă aș fi continuat să merg prin zăpada aceea orbitoare, probabil că aș fi intrat și eu în ei.

Frica preventivă m-a obligat atunci să mă opresc și poate că mi-a salvat viața. Ca în cazul unui iepure ce împietrește de groază atunci cînd zărește o vulpe trecînd — sau ca un mamifer preistoric speriat de un dinozaur —, am fost cuprins de o teamă interioară care m-a făcut să mă opresc, să fiu mai atent și să mă feresc de o posibilă mare primejdie.

În esență, toate emoțiile sînt impulsuri ce te determină să acționezi, planuri imediate de abordare a vieții, planuri pe care le avem înnăscute. Rădăcina cuvîntului *emoție* este *motere*, verbul latinesc care înseamnă „a mișca" plus prefixul „e", adică „a te da la o parte", sugerînd că tendința de a acționa este implicită în orice emoție. Aceste emoții duc la fapte, lucru ce poate fi cel mai ușor observat la animale și copii. Doar la adulții „civilizați" găsim această mare anomalie pentru regnul animal, emoțiile — rădăcina impulsurilor de a acționa — desprinse de reacția cea mai firească[6].

În repertoriul nostru emoțional, fiecare emoție joacă un rol unic, așa cum relevă semnătura biologică distinctivă (vezi Anexa A pentru detalii în legătură cu emoțiile „fundamentale"). Cu noile metode de a pătrunde în trup și în creier, cercetătorii au

descoperit mai multe detalii psihologice despre felul în care fiecare emoție pregătește corpul pentru o reacție diferită[7]:

- Cînd te *mînii*, sîngele circulă mai repede în mîini și îți este mai ușor să înșfaci o armă sau să lovești un dușman; bătăile inimii cresc și se degajă hormoni precum adrenalina, ceea ce generează un plus de energie suficient de puternic pentru o faptă în forță.
- Cînd ți-e *frică*, sîngele străbate mușchii cei mari, cum ar fi cei din picioare, și îți este mai ușor să fugi — și să te albești la față, pentru că sîngele își oprește cursul (creîndu-ți senzația că „ți-a înghețat sîngele în vene"). În același timp, trupul paralizează, chiar dacă doar pentru o clipă, poate și pentru a lăsa timp ca omul să evalueze situația și să constate dacă nu cumva cea mai bună soluție este o ascunzătoare. Circuitele din centrele emoționale ale creierului acționează un flux de hormoni ce pune trupul în stare de alertă, făcîndu-l gata să acționeze, iar atenția se fixează asupra amenințării imediate, pentru a vedea mai bine ce reacție trebuie adoptată.
- Printre schimbările biologice cele mai importante din starea de *fericire* se numără o activitate sporită a centrului creierului, care inhibă sentimentele negative și încurajează creșterea energiei, liniștind ceea ce ar putea genera gînduri de îngrijorare. Nu există însă o modificare fiziologică radicală care să ducă la pasivitate, ceea ce face ca trupul să-și revină mai rapid din apariția emoțiilor supărătoare. Această configurație îi oferă trupului un fel de odihnă generală, precum și dispoziția și entuziasmul pentru a îndeplini diferite îndatoriri și de a se strădui pentru o mare varietate de scopuri.
- *Iubirea*, sentimentele de tandrețe și de satisfacție sexuală determină o trezire parasimpatică — contrariul psihologic al acelei mobilizări de tipul „luptă sau fugi" provenite din frică sau mînie. Modelul parasimpatic, dublînd „reacția de relaxare", reprezintă un set de reacții ale corpului ce generează o stare de calm și mulțumire care facilitează cooperarea.
- Ridicarea sprîncenelor a *surprindere* permite mărirea razei vizuale și totodată pătrunderea luminii în retină în cantitate mai mare. Acest fapt oferă informații suplimentare despre un eveniment neașteptat, făcînd să fie mai ușor de înțeles exact ceea ce se întîmplă și punerea la cale a celui mai bun plan de acțiune.
- În lumea întreagă, exprimarea *dezgustului* arată la fel, transmițînd același mesaj: e ceva agresiv ca gust sau ca miros sau me-

taforic. Expresia de dezgust a feței — buza de sus curbată într-o parte, în vreme ce se strîmbă ușor din nas — sugerează o încercare primordială, așa cum observase Darwin, de a închide nările atunci cînd apare un miros neplăcut sau de a scuipa o mîncare nocivă.

- Principala funcție a *tristeții* este ajutorul dat pentru adaptare în cazul unei pierderi importante, cum ar fi moartea cuiva apropiat sau o mare dezamăgire. Tristețea aduce o scădere a energiei și a entuziasmului față de activitățile vieții, în special față de divertisment sau față de plăceri, iar adîncimea ei și intrarea în depresie duce la o scădere a metabolismului. Această retragere introspectivă creează ocazia de a jeli o pierdere sau o speranță goală și de a conștientiza consecințele acestora pentru viața cuiva, iar pe măsură ce energia revine, se conturează noi începuturi. Această pierdere de energie se poate să-i fi ținut pe oameni triști — și vulnerabili — în apropierea casei, unde erau mai în siguranță.

Aceste înclinații biologice de a acționa sînt modelate ulterior de experiența noastră de viață și de cultura noastră. De exemplu, pierderea unei persoane dragi duce oriunde la tristețe și mîhnire. Dar felul cum ne manifestăm mîhnirea — cum sînt etalate emoțiile sau cum sînt ele reținute pentru clipele de singurătate — e structurat de cultură și tot așa anumite persoane din viața noastră intră în categoria „foarte dragi", fiind jelite.

Perioada de început a evoluției, în care aceste reacții emoționale prindeau formă, a fost fără îndoială o realitate aspră, pe care majoritatea oamenilor au îndurat-o ca specie încă din zorii istoriei noastre consemnate. Era o perioadă cînd puțini sugari supraviețuiau și puțini adulți treceau de treizeci de ani, cînd animalele de pradă puteau ataca în orice moment, cînd variațiile între secetă și inundații reprezentau diferența dintre foamete și supraviețuire. Dar odată cu progresele din agricultură, chiar și în societățile umane cele mai rudimentare șansele de supraviețuire au crescut enorm. În ultimii zece mii de ani, de cînd aceste progrese s-au înregistrat în lumea întreagă, amenințările feroce care au ținut populația umană în șah au început să fie stăpînite.

Toate aceste amenințări au creat și reacțiile noastre emoționale atît de prețioase pentru supraviețuire; pe măsură ce ele au pălit, a început să dispară însă și armonia părților repertoriului nostru sentimental. Dacă în vremurile trecute declanșarea furiei putea constitui un moment crucial pentru supraviețuire, accesul

la armele automate pînă și al copiilor de treisprezece ani a transformat acest fapt într-o reacție prea adesea dezastruoasă[8].

Cele două minți ale noastre

O prietenă îmi povestea despre divorțul ei, o despărțire dureroasă. Soțul ei se îndrăgostise de o femeie mai tînără, de o colegă de la birou, și brusc a anunțat-o că o va părăsi pentru a se muta cu cealaltă. Au urmat luni amare de dispute nesfîrșite pentru casă, bani și copii. Acum, la cîteva luni după evenimente, ea tocmai îmi declara că a început să-i placă această independență și că se bucură să fie iar pe propriile-i picioare. „Pur și simplu nu mă mai gîndesc la el — nu îmi mai pasă", a mărturisit ea. Dar cînd tocmai spunea asta, ochii i s-au umplut de lacrimi.

Acel moment al ochilor înlăcrimați ar putea trece ușor neobservat. Dar printr-o înțelegere empatică, îți dai seama imediat că atunci cînd cineva lăcrimează înseamnă că este trist, în ciuda a ceea ce spune, și lucrurile sînt la fel de ușor de priceput ca atunci cînd citești cuvintele de pe o pagină tipărită. Unul este un act al minții emoționale, celălalt este un act al minții raționale. De fapt, avem două minți, una care gîndește și una care simte.

Aceste două moduri fundamental diferite de cunoaștere interacționează pentru a crea viața noastră mintală. Mintea rațională este modul de comprehensiune de care sîntem cel mai conștienți: mai proeminent în starea de trezie, operînd cu gînduri, capabil să cîntărească și să reflecteze. Dar pe lîngă acesta mai există și un alt sistem de cunoaștere, unul impulsiv și foarte puternic, chiar dacă uneori ilogic — mintea emoțională. (Pentru o descriere mai detaliată a caracteristicilor minții emoționale, vezi Anexa B.)

Dihotomia emoțional/rațional aproximează distincția populară între „inimă" și „minte"; atunci cînd știi „în inima ta" că un lucru este bun ai o altfel de convingere — cumva un tip mai profund de convingere — decît atunci cînd știi că un lucru este bun din punct de vedere al minții raționale. Există o variație stabilă a raportului rațiune-emoție în controlul asupra minții; cu cît un sentiment este mai intens, cu atît mintea devine mai dominant emoțională — și deci mai ineficientă din punct de vedere rațional. Aceasta este o ordine a lucrurilor care pare să dureze din erele îndepărtate ale evoluției — a avea emoții, și anume intuiții care călăuzesc reacția instantanee în situațiile în care viața ne este în pericol și în care a ne opri să ne gîndim la ce să facem ne poate costa viața este un avantaj.

Aceste două minți, cea emoțională și cea rațională, acționează de cele mai multe ori în strînsă armonie, împletindu-și căile atît de diferite pentru a ne călăuzi prin lume. De obicei, există un echilibru între mintea emoțională și cea rațională, în care emoțiile alimentează și informează operațiile minții raționale și mintea rațională rafinează și uneori se opune emoțiilor. Și totuși mințile noastre, cea emoțională și cea rațională, sînt facultăți semi-independente, așa cum vom vedea, fiecare reflectînd o operațiune distinctă, dar conectată a circuitului creierului.

În multe sau în majoritatea momentelor, aceste două minți distincte sînt extrem de rafinat coordonate; sentimentele sînt esențiale pentru gîndire, iar gîndirea pentru sentimente. Însă atunci cînd intervine pasiunea, se creează un dezechilibru: mintea emoțională preia controlul, înecînd mintea rațională. Umanistul din secolul al XVI-lea Erasmus din Rotterdam scria satirizînd tensiunea perenă dintre rațiune și emoție[9]:

> Jupiter a împărțit mult mai multă pasiune decît rațiune — poți calcula raportul ca fiind cam de 24 la 1. El a făcut să existe doi tirani furioși ce se opun puterii solitare a Rațiunii: mînia și dezmățul. În ce măsură Rațiunea poate preveni forțele acestora două în viața de zi cu zi a omului, este destul de limpede. Rațiunea face singurul lucru de care este în stare, izolîndu-se și repetîndu-și formule de virtute, în vreme ce ceilalți doi o trimit la naiba și sînt tot mai zgomotoși și mai agresivi, pînă ce Conducătorul lor obosește, renunță și capitulează.

CUM S-A DEZVOLTAT CREIERUL

Pentru a înțelege mai bine puterea emoțiilor asupra gîndirii — și de ce sentimentele și rațiunea sînt veșnic gata de război —, să luăm în considerare felul în care a evoluat creierul. Creierul omului, cu kilogramul său și jumătate de celule și de neuroni, este de trei ori mai mare decît al verilor noștri de pe scara evoluției, primatele non-umane. După milioane de ani de evoluție, creierul a crescut de la bază spre vîrf, centrii superiori s-au dezvoltat ca prelucrare a centrilor de jos, părți mult mai vechi ale creierului. (Dezvoltarea creierului în embrionul uman reface traseul evoluționist.)

Partea cea mai primitivă a creierului este comună tuturor celorlalte specii care au un sistem nervos peste minim, trunchiul creierului aflîndu-se în jurul vîrfului măduvei spinării. Această rădăcină a creierului reglează funcțiile de bază ale vieții, cum ar fi respirația și metabolismul celorlalte organe ale corpului, controlînd totodată reacțiile stereotipe și mișcările. Acest creier primitiv nu poate fi făcut să gîndească sau să învețe; el este programat dinainte să regleze funcționarea corpului ca atare și să reacționeze pentru a asigura supraviețuirea. Acest tip de creier a fost unicul în Epoca Reptilelor: imaginați-vă un șarpe care sîsîie pentru a semnaliza amenințarea unui atac.

Din forma cea mai primitivă, trunchiul creierului, au apărut centrii emoționali. Milioane de ani mai tîrziu, în plan evolutiv, din aceste zone emoționale s-au dezvoltat zonele de gîndire sau „neocortexul", respectiv, bulbul cu circumvoluțiuni care formează straturile superioare ale creierului. Faptul că creierul care gîndește s-a dezvoltat pornind de la trăsătura emoțională spune multe despre relația dintre gîndire și sentiment; a existat un creier emoțional cu mult înainte să existe cel rațional.

Cea mai veche rădăcină a vieții noastre emoționale stă în simțul olfactiv sau, mai precis, în lobul olfactiv, în celulele care preiau și analizează mirosurile. Orice entitate vie, fie că este vorba de ceva nutritiv, otrăvitor, de un partener sexual, de un animal de pradă sau de o victimă, totul are o anumită semnătură moleculară distinctă ce poate fi purtată de vînt. În acele vremuri primitive, mirosul era un simț de o importanță capitală pentru supraviețuire.

De la lobul olfactiv au început să evolueze centrii străvechi ai emoției, dezvoltîndu-se suficient pentru a înveli în final partea de sus a creierului. În fazele sale rudimentare, centrul olfactiv era format din straturi foarte subțiri de neuroni care împreună analizau mirosul. Fiecare strat de celule absorbea mirosul, îl analiza, împărțindu-l pe diverse categorii relevante: comestibil sau otrăvitor, disponibil din punct de vedere sexual, dușman sau hrană. Un al doilea strat de celule transmitea mesaje prin sistemul nervos, informînd trupul ce are de făcut ca reacție: să muște, să scuipe, să se apropie, să fugă sau să urmărească[10].

Odată cu apariția primelor mamifere, au apărut noi straturi cheie de creier emoțional. Acestea au înfășurat trunchiul creierului, arătînd ca un fel de inele cu partea de la bază lipsă, unde își făcea cuib trunchiul creierului propriu-zis. Pentru că această parte a creierului se înfășoară în cercuri și mărginește creierul se mai numește și sistem limbic, de la „limbus", care în latină înseamnă „inel". Acest nou teritoriu neural a adus emoții tipice pentru această dezvoltare a repertoriului creierului[11]. Cînd setea e puternică sau într-un moment de furie, cînd sîntem îndrăgos-

tiți pînă peste urechi sau morți de frică, sistemul limbic este cel care preia de fapt comanda, prinzîndu-ne în strînsoarea sa.

Pe măsură ce a evoluat, sistemul limbic și-a rafinat două instrumente extrem de eficiente: învățatul și memoria. Acest progres revoluționar a permis unui animal să fie mult mai deștept în alegerile sale de supraviețuire și să își modeleze cu grijă reacțiile, pentru a se adapta cerințelor mereu în schimbare, fără a reacționa de fiecare dată invariabil și automat la fel. Dacă un anumit aliment ducea la îmbolnăvire, el putea fi evitat data viitoare. Decizii cum ar fi ce anume trebuie mîncat și ce nu continuau să depindă în mare măsură de miros; conexiunile dintre bulbul olfactiv și sistemul limbic au preluat sarcina de a face distincție între mirosuri și de a le recunoaște, comparînd un miros actual cu unul din trecut, distingînd astfel între bine și rău. Acest lucru s-a făcut prin „rinocefalon", într-o traducere exactă: „creierul nasului", parte din circumvoluțiunile limbice și bază rudimentară pentru neocortex, creierul care gîndește.

Acum 100 de milioane de ani, creierul mamiferelor a evoluat spectaculos. Situate deasupra celor două straturi subțiri de cortex — regiunile care planifică și înțeleg ceea ce este simțit, coordonînd mișcările —, alte cîteva noi straturi de celule nervoase s-au adăugat spre a forma neocortexul. Spre deosebire de cortexul cel vechi în două straturi, neocortexul oferea o latură extraordinară, intelectuală.

Neocortexul lui *Homo sapiens*, mult mai mare decît la orice altă specie, a dat trăsătura distinctiv umană. Neocortexul este locul în care sălășluiește gîndirea; aici se află centrii care pun cap la cap și înțeleg ceea ce percep simțurile. Acest lucru adaugă unui anumit sentiment ceea ce gîndim despre — și ne permite să avem sentimente în legătură cu diverse idei sau cu arta, simbolurile, imaginile.

De-a lungul evoluției, neocortexul a permis o fină ajustare judicioasă, care fără îndoială că a creat enorme avantaje în capacitatea organismului de a supraviețui în condiții potrivnice, făcînd posibil ca urmașii săi să transmită prin gene același circuit neural. Supraviețuirea se datorează talentului neocortexului de a crea strategii și planificări pe termen lung, precum și alte tertipuri mintale. În afară de asta, triumful artelor, al civilizației și al culturii sînt la rîndul lor rodul neocortexului.

Această nouă adăugire la creier a permis nuanțări în viața emoțională. De exemplu, iubirea. Structurile limbice generează sentimente de plăcere și de dorință sexuală — emoții care hrănesc pasiunea sexuală. Dar adăugarea neocortexului și a conexiunilor sale la sistemul periferic au permis și dezvoltarea legăturii dintre mamă și copil, lucru ce stă la baza unității familiei și a implicării pe termen lung în îngrijirea copilului, fapt ce a făcut posibilă dezvoltarea umană. (Speciile care nu au neocortex, cum ar fi reptilele, nu au instinct matern; cînd ies din ouă, puii trebuie să se ascundă pentru a evita să nu fie cumva mîncați de membrii propriei specii.) În cazul oamenilor, legătura protectoare părinte-copil permite o maturizare ce durează pe toată perioada copilăriei — timp în care, de altfel, creierul continuă să se dezvolte.

Pe măsură ce avansăm pe scara filogenetică de la reptile la maimuțe și la oameni, crește și volumul neocortexului; odată cu această creștere, se formează o anumită geometrie a conexiunilor circuitului creierului. Cu cît aceste legături sînt mai numeroase la nivelul creierului, cu atît sînt posibile mai multe reacții. Neocortexul permite subtilități și complexități ale vieții emoționale, cum ar fi capacitatea de a avea sentimente *față de* sentimentele noastre. La primate există o mai mare legătură între neocortex și sistemul limbic decît la orice alte specii — dar și mai semnificative sînt legăturile de la oameni —, care sugerează de ce sîntem capabili să dăm dovadă de o mult mai mare gamă de reacții în raport cu emoțiile noastre, reușind să le nuanțăm. În vreme ce un iepure sau o maimuță au doar cîteva reacții tipice restrînse la frică, neocortexul uman, mai mare ca dimensiune, permite și un repertoriu mai larg — inclusiv sunatul la Poliție. Cu cît sistemul social este mai complex, cu atît flexibilitatea este mai importantă — și nu există un sistem social mai complex decît cel al lumii în care trăim[12].

Acești centri superiori nu stăpînesc însă întreaga noastră viață emoțională; în chestiunile sufletești esențiale — și mai ales în urgențele emoționale — se poate spune că ele sînt lăsate în grija sistemului limbic. Avînd în vedere că partea cea mai mare a centrilor superiori ai creierului au înmugurit din zona periferică sau s-au extins în funcție de ea, creierul emoțional are un rol crucial în arhitectura neurală. Fiind rădăcina de la care s-a dezvoltat noul creier, zonele emoționale sînt întrepătrunse de miriade de circuite legate între ele și care străbat neocortexul. Acest lucru dă o enormă putere centrilor emoționali, putînd astfel să influențeze funcționarea restului creierului — inclusiv a centrilor gîndirii.

2

Anatomia unui blocaj emoțional

Viața este o comedie pentru cei care gîndesc și o tragedie pentru cei care au sentimente.

HORACE WALPOLE

Era o după-amiază fierbinte de august din 1963, chiar ziua în care reverendul Martin Luther King, Jr. și-a ținut discursul început cu „Eu am un vis" în cadrul marșului din Washington, organizat în favoarea drepturilor omului. În acea zi, Richard Robles, un spărgător înrăit care tocmai fusese eliberat condiționat după o pedeapsă de trei ani, luată în urma a peste o sută de spargeri, a încercat să facă rost de niște heroină, spunea el că pentru ultima dată. Voia să renunțe la viața de delincvent, va susține el ulterior, dar avea nevoie disperată de bani pentru iubita lui și pentru fetița lor de trei anișori.

Apartamentul pe care l-a spart în acea zi aparținea lui Janice Wylie, o tînără de douăzeci și unu de ani, documentarist la revista *Newsweek*, și lui Emily Hoffert, douăzeci și trei de ani, învățătoare. Deși Robles alesese un apartament arătos din cartierul de est al New York-ului tocmai gîndindu-se că nu este nimeni acasă, Wylie era acolo. Robles a amenințat-o cu un cuțit și a legat-o. Cînd să plece, a venit Hoffert. Ca să reușească să fugă, Robles a legat-o și pe ea.

Ani de zile mai tîrziu Robles povestea că atunci cînd o lega pe Hoffert, Janice Wylie l-a avertizat că n-are scăpare: își va aminti cum arată și va ajuta poliția să-i dea de urmă. Robles, care promisese că este ultima lui spargere, a intrat în panică în asemenea măsură, încît și-a pierdut complet controlul. Într-un moment de nebunie, a înșfăcat o sticlă de suc și le-a lovit în cap pe femei pînă au leșinat, după care, prins de o cumplită furie, dar și de frică, le-a înjunghiat de nenumărate ori și le-a hăcuit cu un cuțit de bucătărie. Amintindu-și de acest moment, douăzeci și cinci de ani mai tîrziu, Robles se plîngea: „Pur și simplu o luasem razna. Am simțit că-mi explodează creierul."

Pînă în ziua de azi, Robles a avut tot timpul să regrete aceste cîteva minute de furie dezlănțuită. Și în prezent el este tot în închisoare, după treizeci de ani, pentru ceea ce a ajuns să fie cunoscut drept „crimele împotriva fetelor cu studii".

Asemenea explozii emoționale sînt o formă de blocaj neural. În aceste clipe, după cum sugerează dovezile, un anumit centru din creierul limbic declară că este vorba de o urgență, concentrînd tot restul creierului asupra acestei realități care nu suferă amînare. Blocajul apare într-o clipă, declanșînd o reacție dramatică înainte ca neocortexul, creierul care gîndește, să aibă vreo șansă să analizeze complet într-o fracțiune de secundă ce se întîmplă și să hotărască ce e de făcut. Trăsătura principală a acestui blocaj este că odată cu trecerea momentului respectiv cei astfel posedați nu-și mai dau seama ce li s-a întîmplat.

Aceste blocaje nu sînt izolate. Ele sînt incidente îngrozitoare, care duc la crime violente, ca în cazul omorîrii fetelor cu studii. În această formă catastrofală — dar mai puțin intensă — se petrec multe, în mod similar, destul de frecvent în mintea noastră. Încercați să vă amintiți cînd „v-ați pierdut busola" pentru ultima dată, descărcîndu-vă pe cineva — pe partenerul de viață sau pe copil sau pe șoferul altei mașini — într-o asemenea măsură, încît ulterior, după un moment de reflecție și de gîndire, vi s-a părut nepotrivit. Mai mult ca sigur că era tot o formă de blocaj, o preluare neurală a controlului, care, așa cum vom vedea, își are originea în nucleul amigdalian, un centru al creierului limbic.

Nu toate blocajele limbice sînt tulburătoare. Atunci cînd cineva este atît de impresionat de o glumă încît îl cuprinde un rîs aproape exploziv, aceasta este tot o reacție limbică. Acest lucru se manifestă și în momentele de bucurie intensă: cînd Dan Jansen, după mai multe eșecuri care l-au marcat profund, a luat în sfîrșit medalia de aur olimpică la patinaj viteză (ceea ce jurase să facă promițîndu-i acest lucru surorii sale aflate pe patul de moarte), în cursa de 1 000 de metri la Olimpiada din Norvegia din 1994, soția sa a fost atît de copleșită de emoție și de fericire, încît a trebuit dusă de urgență la cabinetul medical al patinoarului.

LOCUL TUTUROR PASIUNILOR

La oameni, nucleul amigdalian (de la cuvîntul grecesc „amygdala", care înseamnă „migdală"), are forma unui mănunchi de migdale, fiind alcătuit din structuri conectate ce se

află în creier, în spatele inelului limbic. Există două amigdale, cîte una de ambele părți ale creierului, localizate în interiorul capului. Nucleul amigdalian uman este relativ mare în comparație cu cel al rudelor noastre mai apropiate de pe scara evoluției, primatele.

Hipocampul și nucleul amigdalian erau cele două zone cheie ale primitivului „creier al nasului" și care, pe măsură ce au evoluat, au dat naștere cortexului și apoi neocortexului. Acum, aceste structuri periferice stau la baza învățării și a memoriei: nucleul amigdalian este specializat în chestiuni emoționale. Dacă nucleul amigdalian este despărțit de restul creierului, rezultatul este incapacitatea de a mai distinge semnificația emoțională a evenimentelor; această stare se numește uneori „orbire afectivă".

Lipsa trăsăturii emoționale duce la dispariția sentimentelor. Un tînăr al cărui nucleu amigdalian au fost îndepărtat chirurgical pentru a putea stăpîni severe atacuri de apoplexie a devenit complet neinteresat de cei din jur, preferînd să se izoleze fără nici o relație umană. Deși era perfect capabil să converseze, el nu-și mai recunoștea prietenii apropiați, rudele, nici măcar mama și rămînea perfect calm și senin atunci cînd vedea tulburarea lor în fața indiferenței lui. Fără nucleul amigdalian el părea să-și fi pierdut sentimentul recunoașterii, precum și toate sentimentele față de sentimente[1]. Nucleul amigdalian acționează la nivelul memoriei afective, lucru foarte important în sine; viața fără nucleul amigdalian este o viață lipsită de un sens personal.

De nucleul amigdalian se leagă nu numai afecțiunea; orice pasiune depinde de el. Animalele cărora le-a fost scos nucleul amigdalian sau le-a fost secționat nu se mai tem și nu se mai înfurie, își pierd dorința de a se întrece sau de a fi cooperante, nu-și mai găsesc locul în cadrul speciei lor; emoțiile sînt tocite sau absente. Lacrimile, o caracteristică exclusivă a oamenilor, sînt declanșate de nucleul amigdalian și de o structură apropiată, girusul cingular; fiind reținute, lovite sau în vreun alt fel atinse ușor, aceste zone ale creierului pot determina oprirea plînsului. Fără nucleul amigdalian nu există lacrimi de tristețe care să fie domolite.

Joseph LeDoux, un neurospecialist de la Centrul de Știință Neurală al Universității din New York, a fost primul care a descoperit rolul cheie jucat de nucleul amigdalian în creierul emoțional[2]. LeDoux face parte dintr-o nouă generație de neurospecialiști, care au pus bazele unor metode inovatoare și unor tehnologii pe măsură, acestea aducînd o mare precizie în stabilirea organizării creierului în funcțiune, dînd la lumină adevărate mistere ale minții omenești, ce păreau impenetrabile celorlalte generații de oameni de știință. Descoperirile sale referitoare la circuitul creierului emoțional aveau să îndepărteze o idee preconcepută în legătură cu sistemul limbic, punînd nucleul amigdalian în centrul acțiunii și plasînd celelalte structuri periferice în roluri cu totul diferite[3].

Cercetările lui LeDoux explică felul în care nucleul amigdalian poate prelua controlul asupra a ceea ce facem, chiar în vreme ce creierul care gîndește, neocortexul, este încă pe cale să ia o hotărîre. Așa cum vom vedea, sufletul inteligenței emoționale constă în felul în care funcționează nucleul amigdalian și cum interacționează cu neocortexul.

REȚEAUA NEURALĂ

Ceea ce intrigă în înțelegerea puterii emoțiilor la nivelul vieții mintale sînt acele momente pasionale pe care le regretăm ulterior, de îndată ce lucrurile reintră pe un făgaș normal; întrebarea este cum de am devenit iraționali atît de ușor. De exemplu, o tînără a mers două ore pînă la Boston ca să ia o gustare și să-și petreacă ziua cu iubitul ei. În timpul gustării, el i-a oferit un cadou pe care ea și-l dorea de luni de zile, o gravură greu de găsit și cumpărată tocmai din Spania. Dar încîntarea ei a dispărut complet cînd, la sugestia ei ca după masă să meargă împreună la un matineu la cinema pentru că-și dorea să vadă în mod special un film, prietenul ei a uluit-o de-a dreptul spunîndu-i că nu-și va putea petrece ziua cu ea pentru că are antrenament la fotbal. Jignită și neîncrezătoare, ea s-a ridicat în lacrimi, a ieșit din restaurant și, dintr-un gest impulsiv, a aruncat gravura la gunoi. Luni de zile mai tîrziu, reanalizînd incidentul, nu a regretat că a plecat, ci că a rămas fără gravură.

S-a descoperit recent că în asemenea momente — cînd reacția impulsivă o copleșește pe cea logică — nucleul amigdalian are un rol crucial. Semnalele ce sînt recepționate de către simțuri îi dau nucleului amigdalian posibilitatea să scaneze fiecare experiență în parte, distingînd problemele. Astfel, nucleul amigdalian are un rol extrem de important în viața mintală, este un fel de santinelă psihologică, ce înfruntă toate situațiile, toate percepțiile, avînd în gînd doar o singură întrebare, dintre cele

mai primitive: „E oare ceva ce nu-mi place? Care mă jignește? De care mă tem?" Dacă lucrurile stau așa — dacă în momentul respectiv apare un „da" —, nucleul amigdalian reacționează instantaneu asemeni unor cabluri de transmisie neurală ce telegrafiază un mesaj de criză către celelalte părți ale creierului.

În arhitectura creierului, nucleul amigdalian este un fel de serviciu de urgență: este mereu gata să transmită apeluri de urgență către pompieri, poliție sau vecini cînd sistemul de alarmă al unei case semnalează probleme.

Cînd se aude semnalul, să spunem, de frică, se transmit urgent mesaje către toate părțile importante ale creierului: acest lucru generează secreții de hormoni de tipul „luptă sau fugi", mobilizînd centrii mișcării și activînd sistemul cardio-vascular, mușchii și organele interne[4]. În urma semnalului nucleului amigdalian, sînt activate și alte circuite, cum ar fi secreția unui hormon pentru stările de criză, norepinefrina, care sporește reacția zonelor cheie ale creierului, inclusiv a celor care determină ca simțurile să fie mai treze, punînd practic creierul în alertă. Semnale suplimentare ale nucleului amigdalian determină trunchiul cerebral să transforme fața, dîndu-i o expresie de teamă, să înghețe celelalte mișcări ale mușchilor, să sporească ritmul cardiac, să crească tensiunea arterială și să încetinească respirația. Alte semnale îndreaptă atenția asupra sursei propriu-zise a fricii și pregătesc mușchii să reacționeze în conformitate cu aceasta. Simultan, memoria corticală este determinată să găsească orice informație utilă în acea stare de criză, reacționînd în conformitate cu precedentele existente.

Și toate acestea sînt doar o parte a unui întreg șir de schimbări atent coordonate, pe care le orchestrează nucleul amigdalian prin zonele de comandă de la nivelul creierului (pentru o prezentare mai detaliată, vezi Anexa C). Rețeaua extinsă a nucleului amigdalian, formată din conexiunile neurale, permite ca în timpul unei crize emoționale să capteze și să direcționeze mare parte a restului creierului — inclusiv mintea rațională.

SANTINELA EMOȚIONALĂ

Un prieten povestea despre faptul că a fost în vacanță în Anglia și că a luat o gustare la o cafenea de pe malul unui canal. Mergînd apoi la plimbare și coborînd treptele ce dădeau spre canal, dintr-odată a văzut o fată ce privea fix spre apă cu o expresie de groază pe chip. Înainte de a-și da seama ce face, s-a aruncat în apă — cu haina și cravata pe el. Doar după ce a ajuns în apă a realizat că fata se uita șocată la un comis voiajor care căzuse în canal — și pe care astfel el l-a putut salva.

Oare ce l-a făcut să sară în apă înainte să știe de ce? Răspunsul este mai mult ca sigur nucleul amigdalian.

Printr-una dintre cele mai frapante descoperiri din ultimii zece ani, cercetările lui LeDoux au arătat că, în privința emoțiilor, arhitectura creierului oferă o poziție privilegiată nucleului amigdalian, care devine un fel de santinelă emoțională capabilă să blocheze creierul[5]. Studiul său a arătat că semnalele senzoriale de la ochi sau de la ureche merg mai întîi în creier la talamus și apoi — printr-o unică sinapsă — la nucleul amigdalian; un al doilea semnal de la talamus este îndreptat spre neocortex — acea parte a creierului care gîndește. Aceste încrengături îi permit nucleului amigdalian să înceapă să reacționeze *înaintea* neocortexului, care aranjează informațiile ce trec prin mai multe niveluri de circuite ale creierului, înainte de a fi percepute pe de-a-ntregul și de a iniția un răspuns mult mai fin decupat.

Cercetările lui LeDoux sînt revoluționare în ceea ce privește înțelegerea vieții emoționale, pentru că sînt primele care pun în evidență căile neurale ale sentimentelor, care înconjoară neocortexul. Aceste sentimente care iau calea directă a nucleului amigdalian sînt de obicei cele mai primitive și mai puternice; acest circuit explică puterea emoției de a copleși raționalul.

Conform teoriei convenționale, în neuroștiință, ochiul, urechea și alte organe senzitive transmit semnalele la talamus și de acolo la zonele de prelucrare senzorială din neocortex, unde semnalele sînt reunite în obiectele așa cum le percepem noi. Semnalele sînt triate după semnificație, astfel încît creierul recunoaște ce este fiecare obiect în parte și ce înseamnă prezența sa. Din neocortex, susține vechea teorie, semnalele sînt trimise către creierul limbic și de acolo este radiată reacția potrivită către creier și restul trupului. Cam așa funcționează de cele mai multe ori — dar LeDoux a descoperit un mic grup de neuroni care duce de la talamus direct la nucleul amigdalian, adaugîndu-se celor care ajung pe drumul mai larg al neuronilor către cortex. Această potecă mai îngustă și mai scurtă — un fel de alee lăturalnică neurală — îi permite nucleului amigdalian să primească

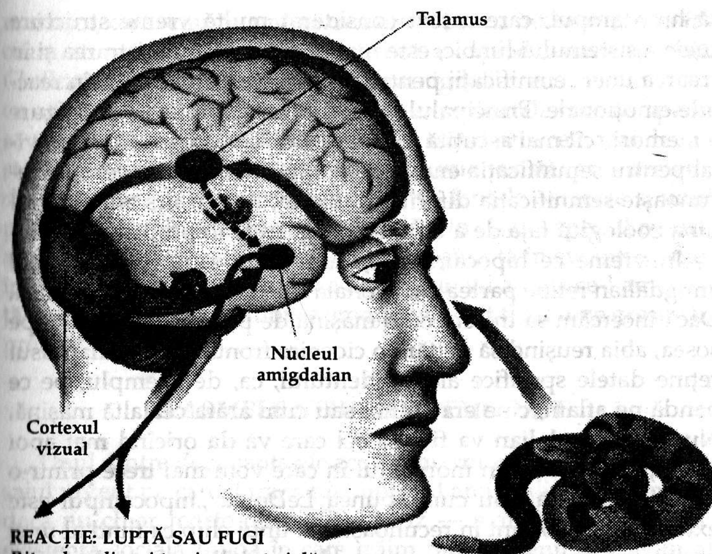
informații directe de la simțuri și să aibă o reacție *înainte* ca ele să fie înregistrate complet de către neocortex.

Această descoperire detronează ideea că nucleul amigdalian depinde integral de semnalele de la neocortex pentru formularea reacțiilor emoționale. Nucleul amigdalian poate declanșa o reacție emoțională prin intermediul căii de urgență, chiar dacă este înregistrat și un circuit reverberativ paralel între nucleul amigdalian și neocortex. Nucleul amigdalian este cel care ne îndeamnă să trecem la fapte, în vreme ce neocortexul, mai lent — dar mai bine informat —, desfășoară un plan mult mai amănunțit de reacție.

LeDoux a răsturnat vechea concepție privind căile străbătute de emoții prin cercetările sale asupra fricii la animale. În cadrul unui experiment crucial, el a distrus cortexul auditiv al șobolanilor, după care i-a expus la un sunet similar însoțit de un șoc electric. Șobolanii au învățat repede să se teamă de acest sunet, chiar dacă el nu putea fi înregistrat de neocortexul lor. În schimb, sunetul a luat drumul direct de la ureche la talamus și apoi la nucleul amigdalian, sărind peste nivelurile superioare. Pe scurt, șobolanii au învățat să aibă o reacție emoțională fără vreo implicare corticală: nucleul amigdalian a perceput, reținut și orchestrat independent frica lor.

„Din punct de vedere anatomic, sistemul emoțional poate acționa independent de neocortex", mi-a spus LeDoux. „Unele reacții emoționale și memoria emoțională pot fi formate fără nici o participare conștientă cognitivă." Nucleii corticali pot adăposti amintirea și repertoriul de reacții pe care le avem, fără să ne dăm prea bine seama de ce acționăm astfel, pentru că scurtătura de la talamus la nucleul amigdalian ocolește complet neocortexul. Acest ocol pare să-i permită nucleului amigdalian să devină depozitul unor impresii emoționale și amintiri despre care n-am știut niciodată totul în mod conștient. LeDoux avansează ideea că rolul subteran al nucleului amigdalian la nivelul memoriei este cel ce explică, de exemplu, un experiment uluitor, în care oamenii au dobîndit o anumită preferință pentru forme geometrice ciudate ce le-au fost trecute atît de rapid prin fața ochilor, încît n-au ajuns să fie conștienți cîtuși de puțin că le-ar fi văzut[6]!

Alte cercetări au arătat că în primele mimi de secundă din momentul în care percepem ceva nu numai că înțelegem inconștient despre ce este vorba, dar și hotărîm dacă ne place sau nu;



REACȚIE: LUPTĂ SAU FUGI
Ritmul cardiac și tensiunea arterială cresc.
Mușchii cei mari se pregătesc pentru o acțiune rapidă.

Un semnal vizual ajunge de la retină mai întîi la talamus, unde este tradus în limbajul creierului. Mare parte a mesajului merge apoi la cortexul vizual, unde este analizat și evaluat ca înțeles și răspuns potrivit; dacă acest răspuns este emoțional, semnalul merge la nucleul amigdalian, pentru a activa centrii emoționali. Dar o parte mai mică a semnalului inițial merge de la talamus direct la nucleul amigdalian într-o transmisie rapidă, care permite o reacție rapidă (deși mai puțin precisă). Astfel, nucleul amigdalian poate declanșa o reacție emoțională înainte ca respectivii centri corticali să fi înțeles în totalitate ce se întîmplă.

„inconștientul cognitiv" participă nu numai la conștientizarea identității a ceea ce vedem, dar și la opinia despre acel lucru[7]. Emoțiile noastre au o minte proprie, una care susține puncte de vedere independent de mintea noastră rațională.

SPECIALISTUL ÎN MEMORIE EMOȚIONALĂ

Opiniile inconștiente sînt o formă de memorie emoțională; ele sînt înmagazinate în nucleul amigdalian. Cercetările lui LeDoux și ale altor specialiști în neurologie pot să sugereze acum

că hipocampul, care a fost considerat multă vreme structura cheie a sistemului limbic, este mai implicat în înregistrarea și în crearea unei semnificații pentru tiparul* perceptiv decît în reacțiile emoționale. Principalul rol al hipocampului este să asigure o memorie cît mai ascuțită a contextului, ceea ce este absolut vital pentru semnificația emoțională; hipocampul este cel care recunoaște semnificația diferită, să zicem, a unui urs aflat la grădina zoologică față de a unuia ce se găsește în propria-ți curte.

În vreme ce hipocampul își amintește fapte seci, nucleul amigdalian reține partea emoțională care însoțește acele lucruri. Dacă încercăm să trecem cu o mașină de pe o bandă pe alta pe șosea, abia reușind să evităm o ciocnire frontală, hipotalamusul reține datele specifice ale incidentului, ca, de exemplu, pe ce bandă ne aflam, cine era cu noi sau cum arăta cealaltă mașină. Nucleul amigdalian va fi însă cel care va da oricînd mai apoi senzația de teamă, în momentul în care vom mai trece printr-o situație similară. Sau cum spunea LeDoux: „hipocampul este extrem de important în recunoașterea unui chip ca fiind al unei verișoare, de exemplu. Dar nucleul amigdalian este cel care va adăuga și ideea că, de fapt, nu ne place persoana respectivă."

Creierul folosește o metodă simplă, dar foarte abilă de a înzestra registrul emoțional al amintirii cu o potență specială: același sistem de alarmă neurochimică care determină corpul să reacționeze prin luptă sau fugă în situațiile amenințătoare înregistrează în memorie clipa respectivă cît se poate de viu[8]. Într-o stare de stres (anxietate sau emoție intensă, respectiv bucurie), un nerv care pornește de la creier ajunge la glandele suprarenale, determinînd o secreție de hormoni, epinefrine și norepinefrine, care circulă prin corp, dînd semnalul că este o stare limită. Acești hormoni activează receptorii nervului vag; în vreme ce nervul vag transmite mesaje de la creier pentru a regla inima, el le transmite și înapoi la creier, generînd epinefrine și norepinefrine. Nucleul amigdalian este locul principal din creier unde se duc aceste semnale; aceste semnale activează neuronii din nucleul amigdalian, care semnalizează altor regiuni ale creierului, în așa fel încît să sporească amintirea a ceea ce se întîmplă.

Această trezire a nucleului amigdalian se pare că imprimă în memorie majoritatea momentelor de intensă activitate emoțională cu un grad suplimentar de forță — de aceea ne amintim

---

* În original: *pattern* (*N. red.*).

mai ușor, de exemplu, unde am mers la prima întîlnire sau ce făceam atunci cînd am auzit la știri că a explodat nava spațială *Challenger*. Cu cît trezirea nucleului amigdalian este mai intensă, cu atît amintirea este mai puternică; experiențele care ne sperie sau ne îngrozesc cel mai mult în viață sînt dintre cele mai de neșters amintiri. Aceasta înseamnă că în creier există, prin urmare, două sisteme de memorie, unul pentru faptele oarecare și unul pentru cele cu încărcătură emoțională. Un sistem special pentru amintirile emoționale are o logică bine gîndită în evoluție, bineînțeles, înzestrînd animalul cu amintirile vii a ceea ce-l amenință sau îi place. Dar amintirile emoționale pot fi călăuze greșite în prezent.

ALARMELE NEURALE DEMODATE

Unul dintre dezavantajele acestor alarme neurale este că mesajul urgent pe care îl transmite nucleul amigdalian este uneori, dacă nu chiar foarte des, ieșit din uz — mai ales în raport cu existența socială fluidă în care trăim noi, oamenii. Ca sediu al memoriei emoționale, nucleul amigdalian scanează experiența respectivă, deci o analizează comparînd ceea ce se întîmplă în momentul prezent cu ceea ce s-a întîmplat în trecut. Metodele de comparare sînt de tip asociativ: atunci cînd un element cheie al situației prezente seamănă cu ceva din trecut, putem să numim acest lucru „potrivire". Acest fapt explică de ce circuitul e confuz: reacția apare înaintea unei confirmări complete. Se comandă în grabă o reacție la prezent în funcție de amintiri întipărite demult, împreună cu gîndurile, emoțiile și reacțiile dobîndite ca abordare a unor evenimente ce sînt doar vag asemănătoare, însă suficient de apropiate pentru a alarma nucleul amigdalian.

Astfel, o fostă infirmieră din cadrul armatei, traumatizată de nenumăratele răni oribile pe care le îngrijise în vreme de război, a fost cuprinsă dintr-odată de un fel de groază, ură și panică — o repetare a reacțiilor ei de pe terenul de luptă, declanșată după ani de zile pe neașteptate atunci cînd a deschis ușa de la o debara în care copilul ei ascunsese un scutec urît mirositor. Cîteva elemente disparate ale acelei situații au fost suficiente pentru a detecta similitudini cu o primejdie trecută și astfel nucleul amigdalian să proclame starea de urgență. Problema este că pe lîngă amintirile emoționale care au puterea necesară de a genera asemenea crize, reacția poate veni în egală măsură de la felul cum a fost abordată o astfel de situație în trecut.

Imprecizia creierului emoțional în asemenea momente se adaugă faptului că multe amintiri emoționale puternice provin din primii ani de viață, din relația copilului foarte mic cu cei care îi poartă de grijă. Acest lucru este adevărat în special în cazul evenimentelor traumatizante, cum ar fi bătăile sau indiferența. În primii ani de viață, alte structuri ale creierului, în special hipocampul, care are un rol crucial în amintirile noastre narative, și neocortexul, locul în care sînt adăpostite gîndurile raționale, trebuie să se dezvolte în totalitate. La nivelul memoriei, nucleul amigdalian și hipocampul lucrează în colaborare; fiecare înmagazinează și recuperează informațiile speciale de sine stătător. În vreme ce hipocampul recuperează informațiile, nucleul amigdalian hotărăște dacă informațiile au și valențe emoționale. Dar nucleul amigdalian, care se maturizează foarte rapid în creierul sugarului, este format de fapt în totalitate încă de la nașterea copilului.

LeDoux se întoarce la rolul nucleului amigdalian în copilărie pentru a susține o idee care a stat la baza gîndirii psihanalitice: și anume că interacțiunile primilor ani de viață formează un set de lecții emoționale bazate pe deprinderi și nemulțumiri din contactele dintre copilul foarte mic și cei care au grijă de el[9]. Aceste lecții emoționale sînt atît de puternice și totuși atît de dificil de înțeles din punctul de vedere al adultului, încît, crede LeDoux, ele sînt înmagazinate în nucleul amigdalian sub o formă neprelucrată, fiind un fel de tipare fără cuvinte ale vieții emoționale. Pentru că aceste prime amintiri emoționale se fixează înainte ca respectivii copii să aibă cuvinte pentru experiența lor, atunci cînd aceste amintiri emoționale sînt declanșate ulterior în viață, nu mai există o potrivire cu gîndirea articulată în ceea ce privește reacția care ne cuprinde. Unul dintre motivele pentru care putem fi înșelați de ieșirile noastre emoționale este faptul că ele datează adesea dintr-o perioadă timpurie a existenței noastre, cînd lucrurile erau neclare și nu aveam încă vocabularul necesar pentru a înțelege evenimentele petrecute. Putem avea un sentiment haotic, dar nu și cuvinte pentru amintirile care l-au creat.

CÎND EMOȚIILE SÎNT RAPIDE ȘI CONFUZE

Era cam trei dimineața cînd un obiect enorm a căzut prin tavanul din colțul dormitorului meu, împrăștiind în încăpere ceea ce se afla în pod. Într-o secundă, am sărit din pat și am ieșit din

cameră îngrozit, ca nu cumva să cadă întregul tavan. Apoi, dîndu-mi seama că sînt în siguranță, am tras prudent cu ochiul în dormitor, pentru a vedea ce a dus la acest dezastru — și aveam să descopăr că lucrul ce mi s-a părut a fi fost tavanul dărîmat nu era altceva decît o grămadă de cutii pe care soția mea le înghesuise într-un colț cu o zi înainte, după ce le triase din debara, și care acum căzuseră pe jos. Nu căzuse nimic din pod: pentru că nu aveam pod. Tavanul era intact, ca și mine, de altfel.

Faptul că am sărit din pat pe jumătate adormit — ceea ce poate că m-ar fi salvat să nu fiu rănit dacă într-adevăr ar fi căzut tavanul — ilustrează puterea nucleului amigdalian de a declanșa o anumită acțiune la care recurgem în situațiile de urgență, în momentele vitale, înainte ca neocortexul să aibă timp să înregistreze în întregime ce s-a întîmplat. Traseul stării de urgență care merge de la ochi sau de la ureche la talamus și apoi la nucleul amigdalian este crucial: se economisește timp într-o situație de urgență, mai ales cînd este necesară o reacție instantanee. Dar acest circuit de la talamus la nucleul amigdalian nu transmite decît o mică parte din mesajul senzorial, partea cea mai mare din el luînd drumul principal către neocortex. Deci, ceea ce se înregistrează în nucleul amigdalian *via drumul direct* este în cel mai fericit caz un semnal brut suficient doar pentru un avertisment. Sau cum sublinia LeDoux: „Nu e nevoie să știi exact ce este un anumit lucru pentru a-ți da seama că poate fi periculos."[10]

Drumul direct prezintă un enorm avantaj la nivelul timpului creierului, care se măsoară în miimi de secundă. Nucleul amigdalian al șobolanului poate genera o reacție în raport cu o percepție în douăsprezece miimi de secundă. Drumul de la talamus la neocortex și apoi la nucleul amigdalian durează cam dublu. Trebuie încă să se facă măsurători similare în cazul creierului uman, dar în mare, ritmul este mai mult ca sigur același.

În termeni evoluționiști, supraviețuirea depinde de acest drum direct, pentru că astfel s-a ajuns ca ea să fie de mai lungă durată, permițînd reacții rapide și opțiuni care economisesc cîteva miimi de secundă cruciale în reacția față de pericol. Aceste miimi de secundă ar fi putut tot așa de bine să salveze viețile strămoșilor noștri protomamifere și probabil de aceea există aceste tipare în creierele mamiferelor, inclusiv în al dvs. și al meu. De fapt, în vreme ce acest circuit poate juca un rol relativ limitat în viața mintală a oamenilor, redus doar la crizele emoționale, mare parte din viața mintală a păsărilor, peștilor și rep-

tilelor gravitează în jurul lui, pentru că însăși supraviețuirea lor depinde de o analizare permanentă a prădătorilor sau a prăzilor. „Acest creier primitiv minor la mamifere este creierul principal la nemamifere", spune LeDoux. „El oferă o cale foarte rapidă de declanșare a emoțiilor. Este însă un proces rapid și dezordonat: celulele sînt rapide, dar nu foarte precise."

O asemenea imprecizie, de exemplu la o veveriță, e bună deoarece o determină să se ascundă, fugind la cel mai mic semn că în preajmă ar putea fi vreun dușman, sau să se arunce pe orice lucru comestibil. Dar în cazul vieții emoționale a oamenilor, această imprecizie poate avea consecințe dezastruoase pentru relațiile noastre, deoarece înseamnă, vorbind la figurat, că putem să ne repezim la cineva sau să fugim de cineva de care nu este cazul (de exemplu, o chelneriță a scăpat din mînă tava cu șase comenzi atunci cînd a zărit o femeie care avea o claie de păr roșu și creț — asemeni celei pentru care o părăsise fostul ei soț).

Asemenea greșeli emoționale aflate în stadiu inițial se bazează pe sentimente prioritare în raport cu gîndirea. LeDoux numește acest lucru „emoție precognitivă", o reacție bazată pe informații fragmentare senzoriale, care nu au fost stocate complet și nu au fost integrate într-un obiect recognoscibil. Este o formă brută de informație senzorială, ceva de genul *Cum se cheamă melodia,* în care, în loc să se facă o judecată rapidă a bucății muzicale pe baza a doar cîtorva note, se ajunge la o percepție integrală prin cîteva încercări. Dacă nucleul amigdalian simte apărînd un tipar senzorial de import, el trage o anumită concluzie, declanșînd reacții încă înainte de a-i confirma realitatea pe de-a-ntregul — sau chiar deloc.

Nu e, deci, de mirare că de fapt nu putem pătrunde suficient de bine în întunericul emoțiilor noastre explozive, mai ales atunci cînd încă sîntem sclavii lor. Nucleul amigdalian poate reacționa într-o criză de furie sau de frică înainte ca însuși cortexul să-și dea seama ce se întîmplă și de ce o asemenea emoție este declanșată independent sau anterior gîndirii.

MANAGER EMOȚIONAL

Fetița unei prietene, Jessica, de șase anișori, dormea pentru prima dată la o prietenă de joacă, și nici măcar nu era prea limpede care era mai emoționată, mama sau fiica. În vreme ce mama se străduia să nu se bage în seamă faptul că este neliniștită, apogeul a fost atins la miezul nopții, cînd se pregătea de culcare și a auzit telefonul sunînd. A aruncat periuța de dinți și s-a repezit la telefon, cu inima bătîndu-i să-i sară din piept, imaginîndu-și-o pe Jessica în tot felul de ipostaze cît se poate de îngrozitoare.

Mama a înșfăcat receptorul și a strigat: „Jessica!" — în timp ce o voce de femeie tocmai spunea: „A, cred că am greșit numărul..."

În acel moment, mama și-a revenit și, politicoasă, pe un ton stăpînit, a întrebat: „Ce număr căutați?"

Atunci cînd nucleul amigdalian funcționează pregătind o reacție impulsivă neliniștită, o altă parte a creierului emoțional permite o reacție mai potrivită și mai corectă. Amortizorul creierului trece de la nucleul amigdalian, care parcă a mințit, la celălalt capăt al circuitului major, spre neocortex, la lobii prefrontali, care se află chiar în dreptul frunții. Cortexul prefrontal pare că funcționează atunci cînd cineva e speriat sau înfuriat, liniștindu-se sau stăpînind sentimentul pentru a acționa mai eficient în situația dată sau atunci cînd o nouă înștiințare cere un cu totul alt răspuns, ca în cazul mamei îngrijorate care răspunde la telefon. Această zonă neocorticală a creierului are o reacție mai analitică sau mai potrivită în raport cu impulsurile emoționale, modulînd nucleul amigdalian și alte zone limbice.

De obicei, zonele prefrontale guvernează reacțiile noastre emoționale încă de la început. Nu uitați că cea mai mare proiecție a informației senzoriale ce provine de la talamus nu merge la nucleul amigdalian, ci la neocortex și la numeroșii centri de preluare și de analizare a ceea ce a fost perceput; aceste informații și reacția noastră în raport cu ele sînt coordonate de lobii prefrontali, care sînt locul în care se planifică și se organizează acțiunile în raport cu un scop, inclusiv cele emoționale. În neocortex, o serie de circuite în cascadă înregistrează și analizează informațiile, le înțeleg și, prin intermediul lobilor prefrontali, orchestrează o reacție. Dacă în timpul acestui proces se simte nevoia unei reacții emoționale, ea este dictată de lobii prefrontali, care lucrează în strînsă legătură cu nucleul amigdalian și cu alte circuite din creierul emoțional.

Această progresie care face loc discernămîntului în cazul reacției emoționale este un aranjament standard, cu o singură excepție semnificativă, în cazul urgențelor emoționale. Cînd se declanșează o emoție, în cîteva clipe lobii prefrontali analizează

proporția riscuri/avantaje și, din miliarde de reacții posibile, este aleasă cea mai bună[11]. În cazul animalelor, cînd să atace și cînd să fugă. În cazul oamenilor... cînd să atace, cînd să fugă — și, de asemenea, cînd să fie împăciuitori, cînd să convingă, cînd să caute simpatie, cînd să fie ca un zid, cînd să creeze sentimente de vinovăție, cînd să plîngă, cînd să braveze, cînd să fie disprețuitori — ș.a.m.d., întreg repertoriul de posibilități emoționale.

Reacția neocorticală este mai lentă în creier decît în mecanismul de deturnare, pentru că presupune mai multe circuite. De asemenea, poate să fie mai judicioasă și mai atentă, avînd în vedere că sentimentul este precedat de o gîndire mai profundă. Cînd suferim o pierdere și ne întristăm sau sîntem fericiți după un triumf, o reușită sau cugetăm la ceva ce a spus sau a făcut cineva, iar apoi ne simțim jigniți sau ne înfuriem, înseamnă că neocortexul este la datorie.

Ca și în cazul nucleului amigdalian, fără funcționarea lobilor prefrontali, în mare parte viața emoțională s-ar nărui; dacă lipsește înțelegerea faptului că un anumit lucru merită o reacție emoțională, nu va mai exista nici o emoție. Rolul lobilor prefrontali în emoții a fost bănuit de către neurologi încă din anii 1940, atunci cînd se ajunsese la o vindecare disperată — și din păcate prost utilizată — printr-o „rezolvare" chirurgicală a bolilor mintale: lobotomia prefrontală care (adesea la întîmplare) îndepărta o parte din lobii prefrontali sau, altfel spus, legătura dintre cortexul prefrontal și creierul inferior. Atunci cînd încă nu exista nici un fel de medicație eficientă pentru bolile mintale, lobotomia era încurajată ca soluție a gravelor tulburări emoționale — respectiv, tăierea legăturilor dintre lobii prefrontali și restul creierului pentru „îndepărtarea" disperării pacienților. Din păcate, această metodă avea să-i coste pe pacienții respectivi viața emoțională, pentru că aceasta pur și simplu dispărea și ea. Circuitul cheie fusese distrus.

Deturnarea emoțională presupunea două dinamici: declanșarea nucleului amigdalian și incapacitatea de a activa procesele neocorticale care de obicei echilibrează reacția emoțională — sau restabilirea zonelor neocorticale în cazul unei urgențe emoționale[12]. În asemenea momente, mintea rațională este copleșită de cea emoțională. Felul în care acționează cortexul prefrontal ca manager eficient al emoției — cîntărind reacțiile înainte de a trece la fapte — este tocmai potolirea semnalelor de activare transmise de nucleul amigdalian și de alți centri periferici — asemănător cu felul în care un părinte oprește un copil impulsiv să se agite, spunîndu-i să se poarte cum trebuie (sau să aștepte cu răbdare) ca să i se dea ceea ce dorește[13].

Se pare că lobul prefrontal stîng este comutatorul cheie care poate „închide" emoțiile tulburătoare. Neuropsihologii care studiază dispozițiile pacienților care au suferit accidente la lobii frontali au ajuns la concluzia că una dintre sarcinile lobului frontal stîng este să acționeze ca un termostat neural, reglînd emoțiile neplăcute. Lobii prefrontali drepți sînt locul în care se găsesc sentimentele negative cum ar fi frica și agresivitatea, în vreme ce lobii stîngi reușesc să stăpînească aceste emoții primitive, probabil inhibînd lobul drept[14]. În grupul nostru de pacienți care suferiseră atacuri cerebrale, de exemplu, cei ale căror leziuni se aflau în cortexul prefrontal stîng erau înclinați să vadă numai nenorociri și să se teamă permanent; cei cu leziuni în partea dreaptă erau „exagerat de veseli"; în timpul examenelor neurologice, glumeau și părea că nu le pasă de nimic[15]. Apoi a apărut cazul soțului fericit: un bărbat al cărui lob prefrontal drept fusese parțial îndepărtat în urma unei operații la care s-a recurs datorită unei malformații a creierului. Soția le-a spus doctorilor că după operație soțul a suferit o schimbare radicală de personalitate, în sensul că nu se mai supăra așa ușor și, în plus, ea se bucura și pentru faptul că era mai afectuos[16].

Pe scurt, lobul prefrontal stîng pare a fi parte a circuitului neural care poate bloca sau încetini orice, în afară de emoțiile negative prea puternice. Dacă nucleul amigdalian acționează adesea ca o supapă de urgență, în schimb lasă lobii prefrontali să fie parte a comutatorului creierului care poate „închide" emoțiile neplăcute: nucleul amigdalian propune, lobii prefrontali dispun. Aceste legături prefrontal-limbice sînt extrem de importante pentru viața mintală nu numai în reglarea fină a emoțiilor; ele sînt esențiale pentru o navigare la nivelul deciziilor celor mai importante din viață.

ARMONIZAREA EMOȚIILOR ȘI A GÎNDURILOR

Legăturile dintre nucleul amigdalian (și structurile limbice aferente) și neocortex sînt centrul luptelor sau al tratatelor de cooperare dintre minte și suflet, dintre gînd și sentiment. Acest circuit explică de ce emoția este atît de importantă într-o gîndire

eficientă, atît în luarea hotărîrilor înțelepte, cît și în îngăduirea unei gîndiri limpezi.

Să luăm în considerare puterea emoțiilor de a întrerupe gîndirea. Neurologii folosesc termenul de „memorie funcțională" pentru capacitatea de atenție care reține în minte faptele esențiale pentru a rezolva o anumită însărcinare sau problemă, indiferent dacă este vorba de anumite trăsături ideale pe care le-ar căuta cineva atunci cînd vizitează mai multe locuințe posibile ori despre elementele de raționament în rezolvarea unui test. Cortexul prefrontal este acea regiune a creierului care răspunde în mod direct de memoria funcțională[17]. Circuitele de la creierul limbic la lobii prefrontali mai dau seamă și de faptul că semnalele de emoție puternică — neliniștea, mînia și altele asemenea — pot crea o stare neurală ce poate sabota capacitatea lobilor prefrontali de a menține activă memoria. De aceea, atunci cînd sîntem supărați din punct de vedere emoțional, spunem: „Nu mai pot gîndi limpede" — și din același motiv o stare permanentă de disconfort emoțional poate crea deficiențe în capacitatea intelectuală a copilului, schilodindu-i posibilitățile de a învăța.

Această deficiență este mai subtilă și nu poate fi întotdeauna înregistrată prin testele de inteligență, chiar dacă ele ne indică prin unele măsurători neuropsihologice precise agitația și impulsivitatea continuă a unui copil. Într-un studiu, de exemplu, s-a dovedit că problema unor băieți de școală primară, care deși aveau un coeficient de inteligență peste medie, totuși nu dădeau rezultate prea bune la școală, putea fi explicată prin testele neuropsihologice care au indicat o proastă funcționare a cortexului frontal[18]. Ei erau impulsivi și neliniștiți, adesea distrugători și cu probleme — ceea ce sugera o proastă funcționare a lobilor prefrontali în raport cu nevoile limbice. În ciuda potențialului lor intelectual, aceștia sînt copiii cu cele mai mari riscuri, în sensul că pot avea eșecuri profesionale, pot ajunge alcoolici și delincvenți — nu pentru că intelectul lor ar fi deficitar, ci pentru că nu reușesc să-și stăpînească viața emoțională. Creierul emoțional, separat de zonele corticale înregistrate în testele IQ, controlează în egală măsură momentele de furie și de compasiune. Aceste circuite emoționale sînt modelate de experiențele din copilărie — și aceste experiențe sînt cele care stau la baza reacțiilor noastre în momentele de pericol.

Trebuie să ne gîndim și la rolul emoțiilor în cazul hotărîrilor celor mai „raționale". În cîteva lucrări cu implicații multiple în

înțelegerea vieții mintale, dr. Antonio Damasio, un neurolog de la Universitatea din Iowa, de la Colegiul de Medicină, a făcut studii atente asupra felului în care pacienții au de suferit în cazul unor probleme de circuit prefrontal-amigdal[19]. Hotărîrea lor este profund viciată — chiar dacă nu apare nici o deteriorare la nivelul IQ-ului sau al capacității lor cognitive. În ciuda inteligenței lor intacte, ei fac alegeri dezastruoase în carieră sau în viața personală sau chiar pot zăbovi obsedant de mult asupra unei hotărîri cît se poate de simple, cum ar fi stabilirea unei întîlniri.

Dr. Damasio susține că hotărîrile lor sînt atît de nefericite pentru că au pierdut accesul la învățătura de tip *emoțional*. În punctul de legătură dintre gînd și emoție, circuitul prefrontal-amigdal este o poartă extrem de importantă pentru ceea ce ne place sau ne displace de-a lungul unei întregi vieți. Odată întreruptă memoria emoțională de la nivelul nucleului amigdalian, indiferent ce gîndește neocortexul, nu mai sînt declanșate reacțiile emoționale asociate în trecut împrejurării respective — totul devenind de o neutralitate absolută. Un stimul cum ar fi un animal favorit sau o cunoștință antipatică nu mai generează nici atracție, nici aversiune; acești pacienți au „uitat" aceste lecții emoționale, pentru că nu mai au acces la locul în care sînt înmagazinate în nucleul amigdalian.

Asemenea dovezi l-au determinat pe dr. Damasio să ia o poziție neintuitivă, conform căreia sentimentele sînt practic *indispensabile* pentru deciziile raționale; ele ne îndreaptă pe drumul cel bun, iar logica seacă va putea face apoi cum e mai bine. În vreme ce lumea ne confruntă adesea cu o mare posibilitate de soluții (Cum ar trebui să vă investiți fondul de pensii? Cu cine ar trebui să vă căsătoriți?), lecțiile emoționale pe care ni le-a dat viața (cum ar fi amintirea unei investiții dezastruoase sau a unei despărțiri dureroase) ne trimit semnale care ne determină să luăm o hotărîre, eliminînd unele posibilități și scoțîndu-le în evidență pe altele. Astfel, dr. Damasio susține că acest creier emoțional este implicat în raționamente în aceeași măsură ca și creierul gîndirii.

Așadar, emoțiile contează într-un raționament. În acest balet al sentimentelor și al gîndurilor, capacitatea emoțională ne călăuzește hotărîrile de moment, lucrînd în colaborare cu mintea rațională, ajutînd — sau dimpotrivă — gîndirea. Tot așa, creierul gîndirii joacă un rol de conducător la nivelul emoțiilor — în

afară de acele momente în care emoțiile scapă de sub control și creierul emoțional o ia razna.

Într-un fel, avem două creiere, două minți — și două feluri diferite de inteligență: cea rațională și cea emoțională. Felul cum reușim în viață este determinat de ambele — nu contează doar IQ-ul, ci și inteligența *emoțională*. Într-adevăr, intelectul nu poate funcționa la capacitate maximă fără inteligența emoțională. De obicei, complementaritatea dintre sistemul limbic și neocortex, dintre nucleul amigdalian și lobii prefrontali dă seamă de faptul că fiecare este partener egal în viața mintală. Atunci cînd acești parteneri interacționează bine, inteligența emoțională iese la suprafață — și totodată și capacitatea intelectuală.

Acest lucru răstoarnă vechea teorie a existenței unei tensiuni între rațiune și simțire: noi nu vrem să renunțăm la emoții și să îi dăm rațiunii locul care i se cuvine, așa cum a procedat Erasmus, ci să descoperim un echilibru inteligent între cele două. Vechea paradigmă susținea că există o rațiune ideală care a scăpat de emoție. Noua paradigmă ne îndeamnă să armonizăm mintea și sufletul. Pentru a face asta așa cum se cuvine la nivelul existenței noastre, trebuie ca mai întîi să înțelegem mai exact ce înseamnă să-ți folosești în mod inteligent emoțiile.

PARTEA A DOUA

Natura inteligenței emoționale

3

Cînd a fi deștept e o prostie

De ce anume David Pologruto, profesor de fizică la un liceu, a fost înjunghiat cu un cuțit de bucătărie de unul dintre elevii lui cu rezultate excelente la învățătură este încă un lucru discutabil. Dar faptele, așa cum au fost ele prezentate pe larg, sînt următoarele:

Jason H., elev în anul doi, cu zece pe linie, învăța la liceul Coral Springs, Florida, și era ferm hotărît să meargă mai departe la Facultatea de Medicină. Și nu la orice facultate — visa să ajungă la Harvard. Dar Pologruto, profesorul lui de fizică, îi dăduse lui Jason doar 80 de puncte din 100 la un chestionar. Crezînd că nota — un biet 9 — i-ar putea pune în primejdie visul de o viață, Jason a luat un cuțit de bucătărie, l-a adus la școală și în timpul unei confruntări cu Pologruto în laboratorul de fizică și-a înjunghiat profesorul în clavicula, înainte de a se fi pornit o luptă între cei doi.

Un judecător l-a găsit pe Jason nevinovat, pentru că ar fi suferit de o criză de nebunie temporară în timpul acestui incident — o comisie formată din patru psihologi și psihiatri au declarat sub jurămînt că în timpul confruntării băiatul fusese nebun. Jason a susținut că el intenționase să se sinucidă din pricina rezultatului de la test și se dusese la Pologruto să-i spună că se omoară din pricina notei proaste. Pologruto a povestit altceva: „Eu cred că a încercat să mă omoare cu cuțitul" pentru că era furios din pricina notei proaste.

După ce a fost transferat la o școală particulară, Jason a terminat liceul doi ani mai tîrziu ca șef de promoție. Luînd numai 10, a terminat cu medie maximă. Deși Jason a obținut asemenea rezultate spectaculoase, fostul lui profesor de fizică David Pologruto s-a plîns că Jason nu și-a cerut niciodată scuze și nici nu și-a asumat răspunderea pentru faptul că l-a atacat[1].

Întrebarea este cum a fost cu putință ca o persoană atît de inteligentă să comită un act irațional — atît de prostesc? Răspunsul: inteligența academică are foarte puțin de-a face cu viața emoțională. Cei mai deștepți dintre noi pot cădea pradă unor patimi cumplite și unor impulsuri necontrolate; persoanele cu un IQ ridicat pot deveni piloți uluitori de proști atunci cînd se află la cîrma propriei lor vieți.

Unul dintre secretele psihologiei este relativa incapacitate a notelor, a IQ-ului sau a altor evaluări în ciuda popularității lor aproape mistice, de a prevedea fără greș cine va reuși în viață. Cu siguranță că există o legătură între IQ și performanțele în viață, în cazul unor grupuri largi de persoane. Mulți dintre cei cu un IQ scăzut sfîrșesc prin a ocupa slujbe modeste, iar cei care au un IQ mare au tendința să devină persoane bine plătite — lucru care însă nu este valabil întotdeauna.

Există foarte multe excepții la regula conform căreia IQ-ul determină succesul — de obicei, fiind mai multe excepții decît cazuri care se potrivesc cu regula. În cel mai fericit caz, IQ-ul contribuie cam cu 20% la factorii care determină reușita în viață, fapt care îi lasă pe ceilalți 80% pradă altor forțe[2]. Așa cum nota un observator: „Cea mai mare parte a locurilor pe care și le găsește cineva în societate este determinată de factori care nu au legătură cu IQ-ul, pornind de la clasele sociale și ajungînd pînă la noroc."

Chiar și Richard Herrnstein și Charles Murray, a căror carte, *The Bell Curve* (*Curba lui Bell*), acordă o importanță capitală IQ-ului, recunosc acest lucru; cei doi subliniază: „Pe un elev în anul întîi de liceu care are peste 500 de puncte la testul SAT de matematică poate să nu-l împingă inima să devină matematician, dar dacă vrea să se ocupe de o afacere, să devină senator american sau să cîștige un milion de dolari poate n-ar trebui să-și lase la o parte visurile... Legătura dintre punctajele la teste și aceste reușite este diminuată de totalitatea altor caracteristici pe care el le aduce la viață."[3]

Eu sînt preocupat de cheia acestor „alte caracteristici", respectiv, de *inteligența emoțională*: capacitatea de a fi în stare să se motiveze și să persevereze în fața frustrărilor; de a-și stăpîni impulsurile și de a amîna satisfacțiile; de a-și regla stările de spirit și de a împiedica necazurile să-i întunece gîndirea; de a fi stăruitor și de a spera. Spre deosebire de IQ, care are o istorie de aproape 100 de ani de cercetări aplicate pe sute de mii de oameni, inteligența emoțională este un concept nou. Nimeni nu poate spune exact în ce măsură variază de la o persoană la alta de-a lungul unei vieți. Dar din datele existente reiese că poate fi la fel de puternică și uneori chiar mai puternică decît IQ-ul, iar în măsura în care există mulți care susțin că IQ-ul nu poate fi schimbat prin experiență sau studii, în Partea a Cincea voi arăta că acele competențe emoționale de o importanță crucială pot fi dobîndite și îmbunătățite pornind de la vîrsta copilăriei — cu condiția să facem efortul să îi învățăm pe copii.

INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ ȘI DESTINUL

Îmi amintesc de un coleg de an de la Colegiul Amherst care luase 800 de puncte la testul SAT și la altele similare înainte de a intra la facultate. În ciuda extraordinarelor sale capacități intelectuale, mai tot timpul își pierdea vremea, se culca tîrziu și lipsea de la cursuri, pentru că dormea pînă la prînz. I-au trebuit aproape zece ani ca să-și ia diploma.

IQ-ul explică într-o mică măsură destinele diferite ale celor care promit în egală măsură, urmează cam aceleași studii și au cam aceleași șanse. Cînd 95% dintre foștii studenți la Harvard ai promoțiilor anilor 1940 — vremuri în care cei care aveau un IQ mare mergeau la școlile Ivy League mai mult decît în prezent — au fost analizați la vîrsta matură, s-a constatat că aceia care avuseseră cele mai bune rezultate la testele de la facultate nu au reușit cel mai bine și în viață, comparativ cu colegii lor cu rezultate mai proaste, mai ales cînd a fost vorba de salariu, de productivitate sau de statutul lor în domeniul respectiv. N-au avut nici cele mai mari satisfacții în viață și nici cele mai fericite relații cu prietenii, cu familia sau în dragoste[4].

Un studiu similar pentru vîrsta adultă s-a făcut și asupra a 450 de băieți, majoritatea copii de imigranți, două treimi provenind din familii care trăiau din ajutor social și care au crescut în Somerville, Massachusetts, pe vremea cînd „cumplita mahala" era la doi pași de Harvard. O treime dintre ei avea un IQ sub 90. Din nou, IQ-ul a avut o mică relevanță pentru felul în care s-au descurcat cu slujba sau în restul existenței lor; de exemplu, 7% dintre cei cu IQ-ul sub 80 au fost șomeri zece ani sau chiar și mai mult, dar asta s-a întîmplat și cu 7% dintre cei cu IQ-ul de peste 100. Bineînțeles că a existat o legătură (așa cum există, de altfel,

întotdeauna) între IQ și nivelul socio-economic la vîrsta de patruzeci și șapte de ani. Dar capacitatea dobîndită în copilărie de a gestiona frustrările, de a-și stăpîni emoțiile și de a se înțelege cu ceilalți a fost factorul de diferențiere cel mai important[5].

Să ne aplecăm însă și asupra datelor unui studiu în curs, efectuat asupra a 81 de absolvenți ai promoției 1981 ai liceelor din Illinois. Evident că ei au avut media cea mai mare. Dar în vreme ce au continuat să se descurce bine și la facultate, luînd note excelente, cam pînă la treizeci de ani nu au ajuns să atingă decît un nivel mediu de reușită. La zece ani după absolvirea liceului, doar unul din patru se afla la cel mai înalt nivel în profesia pe care și-o alesese și mulți nu se descurcaseră prea grozav.

Karen Arnold, profesor de pedagogie la Universitatea din Boston, unul dintre cercetătorii care au urmărit destinul absolvenților, dădea următoarea explicație: „Cred că am descoperit persoanele «ascultătoare» care știu să reușească în acest sistem. Absolvenții se zbat la fel ca noi toți. Atunci cînd știm despre o persoană că a absolvit o facultate, știm doar că a reușit cu bine acolo unde tot ce a făcut s-a măsurat în note. În schimb, nu știm nimic despre felul în care reacționează la vicisitudinile vieții."[6]

Și aceasta este problema: inteligența la învățătură nu te pregătește pentru vîltoarea — sau pentru ocaziile — cu care te întîlnești la nivelul vicisitudinilor vieții. Un IQ ridicat nu este o garanție de prosperitate, prestigiu sau fericire în viață, pentru că școlile noastre și cultura noastră se concentrează asupra capacităților de învățătură, ignorînd inteligența *emoțională*, un set de trăsături — unii l-ar putea numi caracter — care contează imens în destinul nostru personal. Viața emoțională este o dominantă care poate fi, precum matematica sau cititul, gestionată cu mai mult sau mai puțin talent și care presupune un set unic de competențe. Măsura în care cineva abordează aceste competențe este de o importanță majoră pentru înțelegerea faptului că o persoană poate reuși în viață, în vreme ce o altă persoană, cu o inteligență egală, sfîrșește într-o fundătură: aptitudinile emoționale sînt *meta-abilități*, ce determină cît de bine putem folosi talentele pe care le avem, inclusiv inteligența pură.

Desigur că există multe căi spre reușita în viață și multe domenii în care celelalte aptitudini sînt răsplătite. În societatea noastră bazată tot mai mult pe cunoaștere, capacitatea de a stăpîni tehnica este categoric importantă. Există și o glumă pe care o spun copiii: „Cum va fi strigat peste cincisprezece ani nesuferitul de acum?" Răspunsul: „Șefu'". Dar chiar și în ce-i privește pe „nesuferiți" inteligența emoțională oferă o altă fațetă la locul de muncă, așa cum vom vedea în Partea a treia. Dovezile arată că persoanele care se descurcă din punct de vedere emoțional — care își cunosc și își stăpînesc bine sentimentele și care deslușesc și abordează eficient sentimentele celorlalți — sînt în avantaj în orice domeniu al vieții, fie că este vorba de relațiile sentimentale și intime, fie de respectarea regulilor nescrise care guvernează reușita în politica organizatorică. Cei care au capacități emoționale bine dezvoltate au și mai multe șanse să fie mulțumiți în viață și eficienți, să-și stăpînească obiceiurile mintale care stau la baza propriei lor productivități; cei care nu-și pot controla viața emoțională și duc bătălii interne ajung să-și saboteze capacitatea de a se concentra asupra muncii și asupra unei gîndiri clare.

UN ALT FEL DE INTELIGENȚĂ

Pentru un observator întîmplător, micuța Judy de patru anișori poate părea o ființă izolată printre colegii ei de joacă mai sociabili. Ea stă deoparte, nu participă intens la joacă și nu este niciodată în centrul atenției. În schimb, este un fin observator al politicii sociale din grădinița ei și poate este chiar cea mai sofisticată dintre copii atunci cînd este vorba să analizeze felul cum simt ceilalți.

Sofisticarea ei nu a fost evidentă pînă ce educatoarea lui Judy nu i-a adunat pe toți copilașii de patru ani pentru a intra în Jocul Clasei. Jocul Clasei — un fel de casă a păpușilor care copiază sala de grădiniță și unde apar figurine care în loc de cap au mici fotografii ale copiilor de grădiniță și ale educatorilor — este de fapt un test asupra percepției sociale. Cînd educatoarea i-a cerut lui Judy să așeze fiecare fetiță și fiecare băiețel în acea parte a încăperii în care le place lor cel mai mult să se joace — colțul artistic, cel cu cuburi ș.a.m.d. — Judy a făcut-o cu o acuratețe extraordinară. Atunci cînd i s-a cerut să așeze fiecare băiețel și fiecare fetiță alături de cei cu care le place cel mai mult să se joace, Judy a dovedit că îi poate găsi pe cei mai buni prieteni ai fiecăruia.

Acuratețea lui Judy dezvăluie faptul că ea deține o hartă socială perfectă a grupei sale de la grădiniță și un nivel de percepție excepțional pentru o fetiță de patru ani. Acestea sînt capacitățile care ulterior în viață îi vor permite lui Judy să devină o ve-

detă în orice domeniu în care sînt necesare „calități în abordarea oamenilor" — de la vînzări la management și diplomație.

Acest talent strălucit al lui Judy în domeniul social a fost remarcat atît de timpuriu și datorită faptului că ea a învățat la grădinița Eliot-Pearson din campusul Universității Tufts, unde a fost aplicat Proiectul Spectrum, o programă de învățămînt la nivel internațional pentru descoperirea diverselor tipuri de inteligență. Proiectul Spectrum recunoaște că repertoriul capacităților umane merge cu mult dincolo de cei trei R, adică dincolo de limitata împărțire asupra căreia școlile se concentrează în mod tradițional, de abilitatea în privința cuvintelor și a cifrelor. Acest proiect scoate în evidență faptul că talente precum cel al lui Judy — o percepție a socialului — sînt extrem de importante, iar educația trebuie să le hrănească în loc să le ignore sau să le frustreze. Încurajîndu-i pe copii să-și dezvolte o întreagă gamă a capacităților de care va depinde reușita lor sau încurajîndu-i doar să le folosească pentru a se împlini în indiferent ce ar face, școala devine un factor important și în „predarea" capacităților de a se descurca în viață.

Spiritul vizionar și călăuzitor al Proiectului Spectrum este Howard Gardner, psiholog la Harvard School of Education[7]. „A sosit timpul", mi-a spus Gardner, „să ne lărgim noțiunea de spectru al talentelor. Cea mai importantă contribuție și unica pe care educația o poate aduce la dezvoltarea copilului este să îl ajute să se îndrepte spre un domeniu în care talentele sale să fie cît mai în favoarea lui, în care să fie mulțumit și competent. Am pierdut complet din vedere acest lucru. În schimb, am supus pe toată lumea unei educații conform căreia nu poți reuși altceva decît să fii profesor universitar. Îi evaluăm pe toți conform unor standarde extrem de înguste ale succesului. Ar trebui să petrecem mult mai puțin timp pentru a-i înregimenta pe copii și mult mai mult ajutîndu-i să-și identifice talentele date de Dumnezeu și să și le cultive. Există sute și sute de modalități de a reuși și capacități total diferite ce pot ajuta la asta."[8] Bineînțeles că Gardner vede cel mai bine limitele vechii gîndiri asupra inteligenței. El subliniază faptul că epoca de glorie a IQ-ului a început în perioada primului război mondial, cînd două milioane de americani au fost aleși prin intermediul primului test în scris, inventat chiar în vremea aceea de Lewis Terman, un psiholog de la Stanford. Acest lucru a durat decenii, care au fost etichetate de Gardner drept „felul de a gîndi la nivelul IQ-ului": „acești oameni, fie că sînt deștepți sau nu, așa s-au născut. Nu putem modifica prea mult situația, iar testul nu spune altceva decît dacă faci sau nu parte dintre cei deștepți. Testul de admitere la facultate se bazează pe un singur tip de aptitudine, care îți determină viitorul. Această modalitate de gîndire a pus stăpînire pe societatea noastră."

Cartea lui Gardner din 1983, care a avut un mare impact, *Frames of Mind* (*Cadrele minții*), a fost un manifest împotriva IQ-ului; ea propunea ideea că nu există un singur tip monolitic de inteligență care să stea la baza reușitei în viață, ci un spectru larg de inteligențe cu șapte posibilități. Lista lui includea și cele două tipuri de inteligență standard, respectiv cel al învățării, inteligența verbală și logica matematică, dar includea și capacitatea spațială, de exemplu, esențială în cazul unui artist plastic sau al unui arhitect; geniul chinestezic era evident în flexibilitatea fizică și în grația Marthei Graham sau a lui Magic Johnson; și talentul muzical al lui Mozart sau YoYo Ma. Completînd această listă, apar cele două fațete a ceea ce Gardner numește „inteligențele personale": *capacitățile interpersonale,* cum ar fi cele ale unui mare terapeut precum Carl Rogers sau ale unui lider mondial precum Martin Luther King, Jr., și *capacitățile „intrapsihice"*, care pot apărea, pe de o parte, în intuițiile lui Sigmund Freud sau, mai puțin evident, în mulțumirea interioară ce se poate obține atunci cînd cineva reușește să fie în acord cu adevăratele lui sentimente.

Cuvîntul operativ în privința inteligențelor este *multiplu*: modelul lui Gardner merge mult mai departe decît conceptul standard de IQ, ca factor singular și invariabil. El recunoaște că testele care ne-au tiranizat cît am fost la școală — de la cele de capacitate, care ne-au împărțit între cei care au fost îndreptați spre școli tehnice și facultate și pînă la cele preuniversitare, care au stabilit ce colegiu vom putea urma — se bazează pe o noțiune limitată a inteligenței, care este desprinsă de adevăratele capacități și abilități ce contează în viață peste și dincolo de IQ.

Gardner recunoaște că cifra șapte este una arbitrară în privința tipurilor de inteligență; nu există un număr magic referitor la multiplele talente umane. La un moment dat, Gardner și echipa sa de cercetători au extins cele șapte posibilități la douăzeci de tipuri de inteligență. Inteligența interpersonală, de exemplu, a fost împărțită în patru capacități distincte: spiritul de conducere, capacitatea de a cultiva relațiile și de a păstra prieteniile, aceea de a rezolva conflictele și de a face analize sociale,

adică aceea în care Judy excela la doar patru ani. Acest punct de vedere care prezintă multele fațete ale inteligenței oferă o imagine mai amplă asupra capacității copilului și asupra potențialului său pentru reușită decît IQ-ul standard. Atunci cînd elevii Programului Spectrum au fost evaluați conform Scalei de Inteligență Stanford-Binet — cîndva, standardul de aur al testelor IQ — și, din nou, conform unui set de întrebări ce urmărea să măsoare spectrul de inteligențe așa cum le definise Gardner, nu au existat legături semnificative între rezultatele copiilor la cele două teste[9]. Cei cinci copii cu cel mai mare IQ (între 125 și 133) au dezvăluit diverse profiluri în raport cu cele zece trăsături importante măsurate de testul Spectrum. De exemplu, dintre cei cinci copii „cei mai deștepți", conform testelor IQ, unul era foarte bun în trei domenii, trei în două și cel de-al cincilea corespundea doar uneia dintre trăsăturile importante ale Spectrum. Aceste puncte tari erau împărțite astfel: patru dintre punctele tari ale acestor copii erau plasate în domeniul muzical, două în domeniul artelor vizuale și unul în înțelegerea socială, unul în logică și două în limbaj. Nici unul dintre cei cinci copii cu IQ-uri mari nu erau „tari" în ce privește mișcarea fizică, cifrele sau tehnica; mișcarea fizică și cifrele erau chiar punctele slabe în cazul a doi dintre cei cinci.

Concluzia lui Gardner a fost că: „scala de inteligență Stanford-Binet nu putea prezice reușita la nivelul activităților Spectrum." Pe de altă parte, rezultatele la Spectrum le-au dat părinților și profesorilor un indiciu clar referitor la domeniile față de care copiii vor arăta un interes spontan și în care se vor descurca îndeajuns de bine, încît să dezvolte o pasiune care într-o bună zi să ajungă dincolo de pricepere, către măiestrie.

Gîndirea lui Gardner referitoare la multiplicitatea inteligenței continuă să se desfășoare. La zece ani după publicarea teoriei sale, Gardner a oferit aceste rezumări pentru inteligențele personale:

> Inteligența *inter*personală este capacitatea de a-i înțelege pe ceilalți: ce anume îi motivează, cum lucrează, cum se poate coopera cu ei. Agenții de vînzări, politicienii, profesorii, medicii de clinică și liderii religioși cu o influență clară cel mai adesea sînt indivizi cu un grad ridicat de inteligență interpersonală. Inteligența *intra*personală... este o capacitate corelată, orientată spre interior. Este acea capacitate de a forma un model plin de acuratețe și de veridicitate a sinelui și de a fi în stare să folosești acest model pentru a acționa eficient în viață.[10]

Într-o altă interpretare, Gardner observa că miezul inteligenței interpersonale presupune „capacitățile de a discerne și de a răspunde în modul cel mai nimerit la stările, temperamentele, motivațiile și dorințele altora". La inteligența intrapersonală, cheia cunoașterii de sine, el mai include „accesul la propriile sentimente, capacitatea de a discerne între ele și de a le stăpîni în călăuzirea comportamentului"[11].

SPOCK VS. DATA: ATUNCI CÎND CUNOAȘTEREA NU ESTE DE AJUNS

Există o dimensiune a inteligenței personale îndelung scoasă în evidență, dar puțin explorată în studiile lui Gardner: rolul emoțiilor. Asta se datorează poate și faptului că, așa cum îmi sugera Gardner, lucrările sale sînt determinate profund de un model al minții cognitiv-științific. Astfel, punctul său de vedere asupra inteligențelor pune accentul pe cognitiv — *înțelegerea* de sine și a altora în ce privește motivațiile, obiceiurile de muncă și folosirea acestor informații în conducerea propriei vieți și pentru a te înțelege cu ceilalți. Dar ca și în cazul domeniului chinestezic, unde excelența fizică se manifestă nonverbal, domeniul emoțiilor se extinde, la rîndul său, dincolo de limbaj și de cognitiv.

Deși se acordă un spațiu amplu descrierilor inteligențelor personale din perspectiva rolului pe care acestea îl joacă la nivelul emoțiilor și al stăpînirii lor, Gardner și cei care au lucrat cu el nu au urmărit în detaliu rolul *sentimentului* în cazul acestor inteligențe, concentrîndu-se asupra cunoștințelor *despre* sentiment. Această concentrare poate neintenționată lasă neexplorat vastul ocean al emoțiilor, care fac ca viața interioară și relațiile să fie atît de complexe, de constrîngătoare și adesea încurcate. De asemenea, lasă loc descoperirilor atît în sensul în care există inteligență *în* emoții, dar și în sensul în care inteligența poate fi *dată* emoțiilor.

Accentul pus de Gardner pe elementele cognitive la nivelul inteligențelor personale reflectă *zeitgeist*-ul psihologiei care i-a format punctele de vedere. Accentul exagerat pe care psihologia îl pune pe cunoaștere chiar și în domeniul emoțiilor este în parte datorat unor capricii din istoria acestei științe. Pe la jumătatea acestui secol, psihologia la nivel universitar a fost dominată de behavioriști, după modelul lui B. F. Skinner, care considera că doar comportamentul poate fi perceput obiectiv din exterior și, prin urmare, poate fi studiat cu acuratețe științifică. Behavioriș-

tii au reglementat toată viața interioară, inclusiv emoțiile, care nu era la îndemîna științei.

Apoi la sfîrșitul anilor 1960, a apărut „revoluția cognitivă", accentul în psihologie îndreptîndu-se asupra registrelor mintale, al stocării de informații și al naturii inteligenței. În continuare însă emoțiile nu puteau fi abordate. Teoria tradițională acceptată de savanții cognitiviști considera inteligența ca fiind rezultanta unui proces la rece al faptelor. Totul este hiper-rațional, precum Mr Spock din *Star Trek*, arhetipul octeților informaționali lipsiți de orice fel de sentimente și care întrupează ideea că emoțiile nu au ce căuta la nivelul inteligenței, ele doar stricînd imaginea unei vieți mintale.

Savanții cognitiviști care au îmbrățișat acest punct de vedere au fost seduși de calculator ca model operativ al minții, uitînd că în realitate materia creierului este scăldată într-o budincă dezordonată pulsînd de produse neurochimice și nu se apropie în nici un fel de siliciul ordonat și aseptic din care a țîșnit metafora călăuzitoare pentru minte. Modelele predominante care circulă printre savanții cognitiviști referitor la felul în care mintea procesează informația au fost lipsite de recunoașterea faptului că raționalitatea este ghidată — și poate fi biruită — de sentimente. Modelul cognitiv este în acest sens o privire sărăcită a minții, adică una care nu reușește să explice *Sturm und Drang*-ul sentimentelor care dau savoare intelectului. Pentru a rămîne la această viziune, savanții cognitiviști au fost nevoiți, ei înșiși, să ignore relevanța pentru modelele minții create de ei a speranțelor personale și a temerilor, a neînțelegerilor în căsnicie sau a invidiilor profesionale — ei au îndepărtat sentimentele care dau savoare vieții dar și momentele de criză și care, în fiecare clipă, influențează exact în măsura în care (cît de bine sau cît de slab) sînt prelucrate informațiile.

Versiunea științifică unilaterală conform căreia ar exista o viață mintală fără influențe emoționale — care a călăuzit ultimii optzeci de ani de cercetări asupra inteligenței — se schimbă treptat, pe măsură ce psihologia a început să recunoască rolul esențial al sentimentelor în gîndire. Precum personajul Data din *Star Trek: generația următoare*, psihologia începe să aprecieze puterea și virtuțile emoțiilor la nivelul vieții mintale, dar și primejdiile pe care le reprezintă. La urma urmei, așa cum vede Data lucrurile (spre marea lui mirare, în măsura în care poate simți așa ceva), logica lui rece nu reușește să găsească soluții *umane*. Uma-

nismul nostru este cel mai evident la nivelul sentimentelor. Data încearcă să simtă, dîndu-și seama că ratează ceva esențial. El vrea prietenie și loialitate; precum Omul de Tinichea din *Vrăjitorul din Oz*, lui îi lipsește o inimă. Lipsindu-i simțul liric ce însoțește sentimentele, Data poate cînta sau scrie poezii cu o mare virtuozitate tehnică, dar fără a trăi pasiunea. Lecția după care Data tînjește sînt tocmai valorile mai înalte, cele ale sufletului omenesc — credința, speranța, devotamentul, iubirea —, care lipsesc cu desăvîrșire unui punct de vedere rece, strict cognitiv. Emoțiile îmbogățesc; un model mintal care le ignoră este unul sărăcit.

Atunci cînd l-am întrebat pe Gardner despre accentul pe care îl pune pe gîndurile asupra sentimentelor sau pe metacunoaștere, mai mult decît pe emoții însele, el a recunoscut că a avut tendința să abordeze inteligența din perspectivă cognitivă, dar mi-a spus totodată: „Cînd am scris prima dată despre inteligențele personale, de fapt *vorbeam* despre emoții, în special potrivit ideii mele de inteligență intrapersonală — una dintre componente fiind acordarea din punct de vedere emoțional cu sine. Semnalele sentimentelor viscerale sînt cele care devin esențiale pentru inteligența interpersonală. Dar atunci cînd a fost dezvoltată în practică, teoria multitudinii inteligențelor a evoluat, concentrîndu-se mai mult pe metacunoaștere" — adică pe conștientizarea procesului mintal al cuiva — „și mai puțin asupra întregii game a capacităților emoționale."

Chiar și așa, Gardner apreciază importanța crucială a acestor capacități emoționale și relaționale aflate la baza vieții. El subliniază că: „Mulți dintre cei care au un IQ de 160 lucrează pentru cei cu un IQ de 100, în cazul în care cei dintîi au o slabă inteligență intrapersonală, iar a celor din urmă este ridicată. În lumea reală, nu există o inteligență mai importantă decît cea interpersonală. Dacă n-o ai, nu vei ști cu cine să te căsătorești, ce slujbă să-ți iei ș.a.m.d. Trebuie să ne formăm copiii la nivelul inteligențelor personale încă din școli."

EMOȚIILE POT FI INTELIGENTE?

Pentru o înțelegere mai completă a felului în care s-ar putea face asemenea pregătiri la nivelul copiilor, trebuie să ne oprim și asupra altor teoreticieni care i-au urmat lui Gardner — cel mai celebru fiind psihologul de la Yale, Peter Salovey, care a reușit să

prezinte în detaliu felurile în care putem da inteligență emoțiilor noastre[12]. Acest efort nu este unul nou; de-a lungul anilor, chiar și cei mai înverșunați teoreticieni ai IQ-ului au încercat uneori să aducă emoțiile în zona inteligenței, fără a socoti că între „emoție" și „inteligență" există o contradicție inerentă în termeni. Astfel E.L. Thorndike, un eminent psiholog care a avut la rîndul său un cuvînt de spus în popularizarea noțiunii de IQ în anii 1920 și 1930, propunea într-un articol din *Harper's Magazine* ideea că un anumit aspect al inteligenței emoționale, inteligența „socială" — care este capacitatea de a-i înțelege pe ceilalți „și de a acționa cu înțelepciune în relațiile interumane" — este în sine un aspect al IQ-ului unei persoane. Alți psihologi ai vremii au acordat o conotație mai cinică inteligenței sociale, considerînd-o capacitatea de a-i manipula pe ceilalți — de a-i determina să facă ceea ce vrem, indiferent dacă sînt cu adevărat dispuși sau nu. Dar nici una dintre aceste conceptualizări ale inteligenței sociale nu i-a influențat pe teoreticienii IQ-ului, drept pentru care, în 1960, a apărut un manual de o mare importanță, care cuprindea teste de inteligență ce declarau inteligența socială drept un concept „inutil".

Dar inteligența personală nu poate fi ignorată tocmai pentru că are o latură intuitivă și una de bun simț. De exemplu, cînd Robert Sternberg, alt psiholog de la Yale, le-a cerut oamenilor să descrie o „persoană inteligentă", capacitățile de a se descurca în practică se numărau printre principalele trăsături incluse pe listă. Studiul mai sistematic al lui Sternberg l-a făcut să revină la o concluzie a lui Thorndike: anume că inteligența socială este altceva decît inteligența academică și că este o parte extrem de importantă în a-i face pe oameni să reacționeze bine în situațiile practice cu care sînt confruntați în viață. Printre inteligențele practice care sînt, de exemplu, foarte apreciate la locul de muncă, se numără și acea sensibilitate care le permite managerilor eficienți să intuiască mesajele implicite[13].

În ultimii ani, un număr tot mai mare de psihologi au ajuns la concluzii similare, fiind de acord cu Gardner, și anume că vechiul concept de IQ, care se concentrează pe lingvistică și matematică și care reprezenta un factor predictiv al succesului la școală sau ca profesor, în cazul în care testul IQ era trecut cu bine, s-a dovedit că este din ce în ce mai ineficient, pe măsură ce viața își continuă cursul dincolo de porțile instituțiilor de învățămînt. Acești psihologi — printre care se numără și Sternberg și Salovey — au încercat să-și formeze o imagine mai largă asupra inteligenței, reinventînd-o la nivelul necesităților pentru reușita în viață. Pe această linie se ajunge din nou la aprecierea la justă valoare a inteligenței „personale" sau emoționale.

Salovey include inteligențele personale ale lui Gardner în definiția de bază pe care a dat-o inteligenței emoționale, extinzînd aceste capacități la cinci domenii principale[14]:

1. *Cunoașterea emoțiilor personale.* Conștientizarea de sine — recunoașterea unui sentiment *atunci cînd el apare* — este piatra de temelie a inteligenței emoționale. Așa cum vom vedea în Capitolul 4, capacitatea de a supraveghea sentimentele de la un moment la altul este de o importanță crucială pentru o pătrundere psihologică și o înțelegere de sine. Incapacitatea de a observa adevăratele noastre sentimente ne lasă pradă acestora. Cei care au o certitudine mai mare asupra sentimentelor lor sînt piloți mai buni ai existenței personale, avînd un simț mai sigur asupra felului în care reacționează în privința deciziilor personale — de la persoana cu care se căsătoresc pînă la slujba pe care și-o iau.
2. *Gestionarea emoțiilor.* Stăpînirea emoțiilor în așa fel încît să fie cele potrivite reprezintă capacitatea de a construi conștientizarea de sine. Capitolul 5 va examina capacitatea de a ne calma, de a ne scutura de anxietate, de depresie și de irascibilitate — și consecințele incapacității de a avea aceste calități emoționale fundamentale. Cei care nu reușesc să se stăpînească sînt confruntați permanent cu dezamăgiri și disperări, în vreme ce acela care excelează în această direcție se pot reechilibra mult mai rapid în urma obstacolelor și a necazurilor din viață.
3. *Motivarea de sine.* Așa cum vom arăta în Capitolul 6, punerea emoțiilor în serviciul unui scop este absolut esențial pentru a-i acorda atenția cuvenită, pentru motivarea de sine, pentru stăpînire și creativitate. Autocontrolul emoțional — amînarea recompenselor și înăbușirea impulsurilor — stă la baza reușitelor de tot felul. Capacitatea de a fi „pe fază" duce la performanțe ieșite din comun în toate domeniile. Cei care au această capacitate au tendința să fie mult mai productivi și mai eficienți în tot ceea ce întreprind.
4. *Recunoașterea emoțiilor în ceilalți.* Empatia, o altă capacitate care se clădește pe baza conștientizării de sine emoționale, este fundamentul „capacității de înțelegere a celorlalți". Capitolul 7 va investiga rădăcinile empatiei, costul social al surzeniei emoționale și motivele care duc de la empatie la altruism. Cei care

sînt empatici sînt mai atenți la semnalele sociale subtile ce indică de ce au nevoie sau ce vor ceilalți. Aceasta îi face să fie mult mai potriviți pentru profesiunile care presupun grija față de ceilalți, cum ar fi profesorii, agenții de vînzări sau cei din domeniul managementului.

5. *Manevrarea relațiilor.* Arta de a stabili relații înseamnă în mare parte capacitatea de a gestiona emoțiile celorlalți. Capitolul 8 se ocupă de competența socială, dar și de incompetența la acest nivel și de capacitățile specifice implicate. Acestea sînt capacitățile care contribuie la o mare popularitate, la spiritul de conducere și la eficiență în relațiile interpersonale. Cei care excelează în aceste abilități se descurcă bine în tot ceea ce înseamnă interacțiunea pozitivă cu ceilalți; aceștia sînt adevărate vedete pe plan social.

Evident că oamenii au capacități diferite în fiecare dintre aceste direcții; unii dintre noi, să zicem, își pot stăpîni mai bine propria neliniște, dar sînt relativ incapabili să calmeze pe altcineva la supărare. Baza nivelului capacității noastre este fără îndoială determinată neuronal, dar așa cum vom vedea, creierul este extrem de plastic, învățînd mereu. Lipsurile la nivelul capacităților emoționale pot fi remediate: așadar, în mare măsură, în toate aceste direcții contează obiceiurile și reacțiile, care, atunci cînd se face efortul cuvenit, pot fi îmbunătățite.

IQ-UL ȘI INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ: TIPURI PURE

IQ-ul și inteligența emoțională nu sînt competențe contradictorii, ci mai degrabă separate. Cu toții amestecăm intelectul cu acuitatea emoțională. Cei care au un IQ ridicat, dar o inteligență emoțională scăzută (sau un IQ scăzut și o inteligență emoțională ridicată) sînt, în ciuda stereotipurilor, relativ puțini. Într-adevăr, există o oarecare corelare între IQ și anumite aspecte ale inteligenței emoționale — deși suficient de îngustă pentru a face clar faptul că, în mare măsură, sînt entități independente.

Spre deosebire de testele IQ familiare, nu există deocamdată nici un test care să stabilească „scorul inteligenței emoționale" și s-ar putea să nici nu existe vreodată. Deși există ample studii referitoare la fiecare componentă în parte, unele, cum ar fi empatia, sînt mai bine testate prin mostrele abilității propriu-zise ale unei persoane — de exemplu, punînd-o să determine sentimentele cuiva în funcție de expresia feței, așa cum este ea înregistrată, să zicem, pe o casetă video. Totuși, folosind o anumită măsură pentru ceea ce el numește „elasticitatea eului", ceea ce este similar inteligenței emoționale (incluzînd principalele competențe sociale și emoționale), Jack Block, psiholog la Universitatea Berkeley din California, a făcut o comparație între două tipuri teoretic pure: cei cu un IQ mare versus cei cu aptitudini emoționale mari[15]. Diferențele sînt grăitoare.

Tipul pur de IQ mare (asta înseamnă lăsarea la o parte a inteligenței emoționale) este o caricatură a intelectualului care se poate adapta la nivel mintal, dar este incapabil să se adapteze la lumea personală. Profilurile diferă ușor de la bărbați la femei. Bărbatul cu un IQ mare — nu e nici o surpriză — dovedește o largă gamă de interese intelectuale și de capacități în această direcție. El este o persoană ambițioasă și productivă, previzibilă, stăpînitoare și netulburată de îngrijorări în ceea ce-l privește. Are tendința de a fi critic și condescendent, greu de mulțumit și inhibat, cu probleme sexuale, inclusiv la nivelul experienței senzuale, inexpresiv și detașat, prevenitor și rece emoțional. Prin contrast, cei care au o inteligență emoțională ridicată sînt echilibrați din punct de vedere social, simpatici și veseli, nu cad pradă temerilor și îngrijorărilor care să-i macine. Au o mare capacitate de a se dedica trup și suflet oamenilor și cauzelor lor, de a-și asuma răspunderi și de a avea un profil etic; sînt înțelegători și afectuoși în relațiile lor. Viața lor emoțională este bogată și normală; ei se simt bine cu ei înșiși și cu ceilalți și cu universul social în care trăiesc.

Femeile cu un IQ ridicat au, cum e de așteptat, încredere intelectuală, sînt fluente în exprimarea gîndurilor, apreciază chestiunile intelectuale și au o largă gamă de interese intelectuale și estetice. De asemenea, au tendința să fie introspective, pradă neliniștilor și lucrurilor care le macină, sentimentului de vinovăție și ezită să-și exprime mînia deschis (chiar dacă o fac indirect).

Femeile inteligente din punct de vedere emoțional, din contră, au tendința de a fi categorice, de a-și exprima sentimentele în mod direct și de a avea o părere pozitivă despre ele însele; viața are un sens pentru ele. Ca și bărbații, ele sînt simpatice și comunicative, își exprimă sentimentele în mod potrivit (și nu prin ieșiri pe care să le regrete ulterior); se adaptează bine stresului. Înclinația spre viața socială le face să stabilească cu ușurință noi relații; se simt destul de bine cu sine și sînt vesele,

spontane și deschise la experiențe senzuale. Spre deosebire de femeile doar cu un IQ ridicat, rareori sînt neliniștite ori se simt vinovate sau se frămîntă pentru ceva.

Sigur că aceste portrete sînt extremele — în fiecare dintre noi există un amestec de IQ și inteligență emoțională la anumite niveluri. Dar ele oferă o privire instructivă referitoare la fiecare din aceste dimensiuni, în mod separat, ale calităților fiecăruia. Pînă la un anumit punct, orice om are o inteligență cognitivă și una emoțională, prin urmare, aceste portrete se contopesc. Și totuși, dintre cele două, inteligența emoțională adaugă mult mai multe calități care ne determină să fim cu adevărat oameni.

4

Cunoaște-te pe tine însuți

O veche poveste japoneză vorbește despre un războinic samurai care l-a provocat pe un maestru Zen să îi explice ce înseamnă rai și iad. Călugărul însă i-a răspuns cu dispreț: „Ești un mocofan — n-are rost să-mi pierd vremea cu unul ca tine!"

Simțindu-se ofensat, samuraiul s-a înfuriat cumplit, a scos sabia din teacă și a zbierat: „Te-aș putea omorî pentru obrăznicia asta."

„Acesta este iadul", a răspuns calm călugărul. Uluit să constate realitatea în spusele maestrului care își îndreptase atenția asupra mîniei ce-l cuprinsese, samuraiul s-a liniștit, și-a băgat sabia în teacă, a făcut o plecăciune și i-a mulțumit călugărului că l-a luminat.

„Iar acesta este raiul", a spus călugărul.

Conștientizarea bruscă de către samurai a stării agitate în care se afla ilustrează diferența covîrșitoare între a fi cuprins de un sentiment și a deveni conștient că poți fi înghițit de el. Îndemnul lui Socrate: „Cunoaște-te pe tine însuți" face referire tocmai la ceea ce este esențial în inteligența emoțională: conștientizarea propriilor sentimente în momentul în care ele apar.

La o primă privire, ar putea părea că sentimentele noastre sînt evidente; o gîndire mai atentă ne amintește însă că am trecut cu vederea ceea ce am simțit cu adevărat în legătură cu un anumit lucru sau că am reacționat tîrziu față de aceste sentimente aflate în joc. Psihologii folosesc un termen destul de ponderat, *metacunoaștere*, pentru a se referi la conștientizarea acestui proces de gîndire, și *metadispoziție*, pentru conștientizarea emoțiilor. Eu prefer termenul *conștientizare-de-sine*, în sensul unei atenții permanente acordate stărilor interioare[1].

În cadrul acestei conștientizări autoreflexive, mintea constată și investighează experiența în sine, inclusiv emoțiile[2].

Această calitate a conștientizării seamănă cu ceea ce Freud descrie ca „atenție egal flotantă" și pe care o recomanda psihanaliștilor. O asemenea atenție abordează tot ceea ce se întîmplă în stare conștientă cu imparțialitate, ca și cum ar fi vorba despre un martor interesat și care totuși nu reacționează. Unii psihanaliști îi mai spun și „eul observator" — capacitatea conștientizării de sine care îi permite analistului să-și supravegheze propriile reacții la spusele pacientului și la procesul de liberă asociere pe care-l țese pacientul[3].

O asemenea conștientizare de sine pare să necesite un neocortex activat, mai ales în zona limbajului, acordat spre a identifica și a numi emoțiile stîrnite. Conștientizarea de sine nu este o formă de atenție care să se lase purtată la voia întîmplării de către emoții, reacționînd exagerat și amplificînd ceea ce este perceput. Mai degrabă este un mod neutru de a menține reflecția de sine, în toiul, totuși, al unor emoții turbulente. William Styron pare să fi descris această facultate a minții scriind despre depresiile lui profunde, vorbind despre ea ca fiind o simțire „a unei însoțiri de către un al doilea sine — un observator spectral care nu împărtășește demența dublului său și deci este capabil de o curiozitate lipsită de patimă în momentele în care camaradul său se zbate."[4]

În cel mai bun caz, observarea de sine permite o conștientizare la rece a sentimentelor pasionale sau tulburătoare. În cel mai rău caz, se manifestă doar printr-o ușoară distanțare față de experiența respectivă, un canal paralel al conștientizării, care este „meta": planînd deasupra sau dedesubtul fluxului principal, conștient față de ceea ce se întîmplă mai degrabă decît a fi preluat și pierdut în acel flux. Este, de exemplu, diferența între a fi mîniat de moarte pe cineva și a gîndi totuși: „Sentimentul pe care îl trăiesc este unul de mînie" chiar în momentul în care el te cuprinde. Din punctul de vedere al mecanicii neurale a conștientizării, această subtilă deplasare la nivelul mintalului se presupune că semnalizează că acele circuite neocorticale supraveghează activ emoția, acesta fiind primul pas în cîștigarea unui anumit control. Această conștientizare a emoțiilor este competența emoțională fundamentală pe care se clădesc celelalte competențe, cum ar fi cea a autocontrolului emoțional.

Pe scurt, autoconștientizarea înseamnă să fim „conștienți atît de dispoziția în care sîntem, cît și de gîndurile pe care le avem despre această dispoziție", după cum spune John Mayer, psiholog la Universitatea din New Hampshire, care, alături de Peter Salovey de la Yale, a formulat teoria inteligenței emoționale[5]. Conștientizarea de sine poate fi văzută ca un fel de atenție nonreactivă și lipsită de judecăți asupra stării interioare. Dar Mayer constată că această sensibilitate poate la rîndul său să fie mai puțin calmă; gîndurile tipice prin care se exprimă autoconștientizarea emoțională le includ pe acestea: „Ar trebui să simt așa"; „Mă gîndesc la ceva frumos ca să-mi ridic moralul"; iar pentru o autoconștientizare mai restrictivă, o frază care permite o evadare: „Nu te gîndi la asta acum" — ca reacție la ceva foarte supărător.

Deși există o distincție logică între a fi conștient de sentimente și a acționa pentru a le schimba, Mayer consideră că din motive practice cele două merg de obicei mînă în mînă: a recunoaște o dispoziție incorectă înseamnă să dorești să o depășești. Această recunoaștere este însă distinctă de eforturile făcute pentru a ne împiedica să acționăm conform unui impuls emoțional. Atunci cînd îi spunem: „Încetează!" unui copil a cărui supărare l-a determinat să-și lovească prietenul de joacă, putem opri loviturile, dar mînia lui va continua să clocotească. Gîndurile copilului sînt încă fixate pe ceea ce a declanșat supărarea — „Dar mi-a furat jucăria!" — și mînia continuă să-l stăpînească. Autoconștientizarea are un efect mai puternic asupra sentimentelor pătimașe sau de antipatie: înțelegerea faptului că „Ceea ce simt este furie" oferă un mai mare grad de libertate — nu doar opțiunea de a nu acționa, ci și pe aceea de a încerca să-ți treacă.

Mayer descoperă că oamenii au tendința de a aborda stiluri diferite de a participa sau de a-și stăpîni emoțiile[6]:

- *Autoconștientizarea.* Conștientizarea dispozițiilor în momentul în care ele apar îi face pe oamenii care procedează astfel să aibă o viziune sofisticată asupra vieții lor emoționale. Claritatea lor referitoare la emoții poate da naștere altor trăsături de personalitate: sînt persoane autonome și sigure pe limitele lor, au o sănătate psihologică bună și tendința de a avea o privire pozitivă asupra vieții. Cînd sînt prost dispuși, nu meditează la asta în toate felurile, iar proasta dispoziție nu devine o obsesie, fiind capabili să iasă mai ușor din această stare. Pe scurt, inteligența îi ajută să-și stăpînească emoțiile.
- *Închiderea în sine.* Există oameni care adesea se simt cuprinși de emoțiile lor și nu se simt în stare să scape de ele, de parcă dispozițiile ar fi preluat controlul asupra lor. Ei sînt schimbători

și nu foarte conștienți de propriile sentimente, drept pentru care se pierd ușor în ele, fără a le putea contempla în perspectivă. Ca urmare, nu se străduiesc prea tare să scape de aceste stări proaste, avînd impresia că nu dețin controlul asupra vieții lor emoționale. Adesea simt că sînt copleșiți și că au scăpat emoțiile de sub control.

• *Acceptarea.* Deși aceste persoane știu adesea foarte exact ceea ce simt, au însă tendința să accepte cu ușurință dispozițiile prin care trec, fără a încerca să le schimbe. Există două ramuri ale tipologiei celor care acceptă: cei care de obicei sînt bine dispuși, deci nu sînt motivați să-și schimbe dispoziția în care se află, și cei care, în ciuda limpezimii asupra stărilor lor, sînt înclinați spre stări proaste, pe care le acceptă într-o atitudine pasivă, nefăcînd nimic să le schimbe, în ciuda disconfortului — acest model este întîlnit mai ales la persoanele deprimate, care se resemnează în fața disperării.

PĂTIMAȘUL ȘI INDIFERENTUL

Să ne imaginăm pentru o clipă că ne aflăm într-un avion care zboară de la New York la San Francisco. A fost un zbor lin, dar pe măsură ce vă apropiați de Munții Stîncoși, se aude vocea pilotului: „Doamnelor și domnilor, urmează niște turbulențe. Vă rugăm să vă întoarceți la locurile dvs. și să vă puneți centurile de siguranță." Apoi avionul intră în zona de turbulențe, care sînt mai rele decît tot ce ați întîlnit pînă acum — avionul este aruncat în sus și în jos și dintr-o parte în cealaltă precum o min-

în asemenea momente neliniștitoare, încearcă să-și distragă atenția. Aceste două reacții într-o situație limită au consecințe extrem de diferite pentru felul în care oamenii își experimentează propriile reacții emoționale. Cei care își creează o stare de parcă ar fi privați de libertate prin însăși faptul că tratează totul atît de atent își amplifică fără să vrea propriile reacții — mai ales dacă starea lor e lipsită de o conștientizare calmă. Rezultatul este că emoțiile lor par și mai intense. Există și dintre aceia care încearcă să-și distragă atenția, nebăgîndu-și în seamă propriile reacții și minimalizîndu-și astfel experiența reacției emoționale, dacă nu chiar și dimensiunea în sine a reacțiilor.

Pornind de la aceste extreme, rezultă că pentru unii conștientizarea emoțională este copleșitoare, în vreme ce pentru alții abia dacă există. Să ne gîndim la studentul care într-o seară constată că în cămin a izbucnit un incendiu și merge să ia un extinctor și stinge focul. Nimic neobișnuit — în afară de faptul că în drum spre extinctor și înapoi el merge normal și nu aleargă. Motivul? N-a simțit că ar fi vreo urgență.

Această întîmplare mi-a fost povestită de Edward Diener, psiholog la Universitatea din Illinois, care a studiat *intensitatea* cu care oamenii își trăiesc emoțiile[7]. Dintre studiile de caz pe care acest psiholog le făcuse, studentul se remarcase prin faptul că își trăia cel mai puțin intens emoțiile, din cîte persoane întîlnise Diener. Era esențialmente o persoană fără nici un fel de patimi, care trece prin viață fără să simtă mare lucru, chiar și în cazul unui incendiu. Prin contrast, să luăm și exemplul unei femei de la celălalt capăt al spectrului alcătuit de Diener. Pierzîndu-și

OMUL FĂRĂ SENTIMENTE

Gary și-a înfuriat logodnica, pe Ellen, pentru că, deși era un tip inteligent, atent și un chirurg care reușise în carieră, nu avea nici un fel de emoții și nici un fel de reacție la orice manifestare sentimentală. Gary putea vorbi strălucit despre științe și arte, dar cînd era vorba de sentimente — chiar și pentru Ellen — amuțea. Deși ea se străduise să-i stîrnească pasiunea, Gary rămăsese impasibil și lipsit de cea mai mică reacție. „Eu nu-mi exprim sentimentele", i-a spus Gary terapeutului la care Ellen l-a trimis cu insistență. „Cînd este vorba de viața emoțională", a mai adăugat el, „nu știu despre ce să vorbesc; n-am sentimente puternice — nici pozitive, nici negative."

Nu doar Ellen era frustrată de răceala lui Gary: pe măsură ce i se confesa terapeutului, el și-a dat seama că este incapabil să vorbească deschis cuiva despre sentimentele sale. Motivul: mai întîi, că nu știa ce simțea de fapt. După cîte își dădea el seama, nu se mîniase, nu se întristase și nu se bucurase niciodată[8].

Așa cum a constatat terapeutul, acest vid emoțional i-a făcut pe cei asemeni lui Gary incolori și inodori: „Ei plictisesc pe toată lumea. De aceea îi și trimit nevestele la tratament." Platitudinea emoțională a lui Gary exemplifică ceea ce psihiatrii numesc *alexitimie,* de la grecescul *a* — care înseamnă „lipsă", *lexis,* care înseamnă „cuvînt" și *thymos,* care înseamnă „emoție". Acești oameni nu-și găsesc cuvintele pentru a-și exprima sentimentele. Într-adevăr, ei par lipsiți de toate sentimentele, deși asta s-ar putea datora mai degrabă incapacității de a-și *exprima* emoția decît absenței totale a emoției. Această categorie de oameni a fost observată mai întîi de psihanaliștii care s-au mirat că există o categorie de pacienți care nu puteau fi tratați prin nici o metodă, pentru că nu dădeau semne să aibă sentimente, fantezii sau vise colorate — pe scurt, nu dădeau dovadă de o viață emoțională interioară despre care ar fi putut să vorbească[9]. Trăsăturile clinice definitorii ale alexitimicilor includ dificultatea de a descrie sentimentele — ale lor sau ale altora — și un vocabular emoțional extrem de limitat[10]. Mai mult, discern cu greu emoțiile între ele sau de senzațiile trupești, astfel încît pot povesti că au nervi la stomac, palpitații, transpirații sau amețeli — dar nu-și dau seama că de fapt simt o stare de neliniște.

„Ei dau impresia că sînt altfel, niște extratereștri care au picat de pe o cu totul altă lume și au fost parașutați în mijlocul unei societăți dominate de sentimente", așa îi descrie doctorul Peter Sifneos, psihiatrul de la Harvard, care, în 1972, a inventat termenul de *alexitimie*[11]. Alexitimicii plîng rareori, dar și cînd o fac, nu se mai opresc. Totuși, sînt foarte încurcați dacă sînt întrebați de ce plîng. O pacientă cu alexitimie era atît de supărată după ce a văzut un film cu o femeie ce avea opt copii și urma să moară de cancer, încît a plîns pînă ce a adormit. Cînd terapeutul i-a sugerat că probabil a întristat-o filmul, fiindcă îi amintise de propria ei mamă care suferea de un cancer în ultimul stadiu, femeia a înmărmurit complet uluită și a rămas fără grai. Cînd terapeutul a întrebat-o apoi ce simte, ea i-a răspuns că se simte „îngrozitor", dar nu și-a putut clarifica mai mult sentimentele. Și a adăugat că din cînd în cînd se trezește plîngînd, dar nu știe niciodată exact de ce plînge[12].

Aceasta este esența problemei. Alexitimicii nu că nu ar simți niciodată nimic, dar sînt incapabili să-și dea seama — și mai ales să se exprime — sau să explice exact ce sentimente au. Le lipsește în mod acut capacitatea fundamentală de a da dovadă de inteligență emoțională, de conștientizare de sine — faptul de a ști ce simțim, ce emoții ne tulbură în interior. Alexitimicii dezmint acea concepție a simțului comun potrivit căreia este mai mult decît clar ceea ce simțim: ei habar nu au despre ce este vorba. Cînd ceva — sau mai precis cineva — îi impresionează într-atît încît să simtă ceva, experiența în sine îi blochează și îi copleșește, deci trebuie evitată cu orice preț. Sentimentele ajung la ei, atunci cînd ajung, ca o amețitoare neliniște; sau așa cum spunea pacienta care a plîns după un film, e vorba despre ceva „îngrozitor", dar pe care nu-l poate explica, precizînd *ce fel* de îngrozitor.

Această confuzie fundamentală în privința sentimentelor pare să ducă adesea la vagi probleme medicale, atunci cînd realmente aceste senzații de disperare emoțională sînt trăite; acest fenomen este cunoscut în psihiatrie sub numele de *somatizare* — o durere emoțională poate fi confundată cu una fizică (și este diferită de o boală psihosomatică, în cazul căreia problemele emoționale duc la complicații realmente de ordin medical). Într-adevăr, mare parte din interesul psihiatrilor față de alexitimici este acela de a-i deosebi de cei care vin la doctor pentru a cere ajutor spre deosebire de cei care cad pradă unei obsesii sterpe de a găsi un diagnostic medical și un tratament pentru ceea ce este de fapt o problemă emoțională.

În vreme ce nimeni nu poate spune încă precis ce anume produce alexitimia, dr. Sifneos propune ca explicație o deconectare între sistemul limbic și neocortex, în special de centrii vorbirii, ceea ce s-ar potrivi foarte bine cu ceea ce am aflat despre creierul emoțional. Pacienții cu atacuri grave de apoplexie la care această deconectare a fost realizată printr-o operație chirurgicală cu scopul de a-i elibera de aceste simptome, observa Sifneos, devin insensibili din punct de vedere emoțional, asemeni celor cu alexitimie, care sînt incapabili să își exprime sentimentele în cuvinte și sînt lipsiți de o viață imaginară. Pe scurt, deși circuitele creierului emoțional pot reacționa prin sentimente, neocortexul nu poate tria aceste sentimente și nici nu le poate nuanța prin limbaj. Henry Roth observa în romanul său *Call It Sleep* (*Să-i zicem somn*) puterea limbajului: „Dacă poți exprima în cuvinte ceea ce simți, înseamnă că acel ceva îți aparține." În mod corolar evident, aceasta este și dilema alexitimicilor: negăsindu-și cuvintele pentru sentimente, nu și le pot însuși.

LĂUDÎND SENTIMENTELE VISCERALE

Tumora care creștea în spatele frunții lui Elliot avea dimensiunea unei mici portocale; i s-a făcut operație și a fost îndepărtată. Deși intervenția chirurgicală a fost declarată o reușită, ulterior, cei care-l cunoscuseră bine au spus că Elliot nu mai era Elliot — el suferise o schimbare severă de personalitate. Cîndva, fusese un avocat celebru, iar acum nu mai era în stare să-și țină slujba. Soția l-a părăsit. El și-a investit economiile în afaceri păguboase și a sfîrșit prin a locui în dormitorul pentru oaspeți din casa fratelui său.

În cazul lui Elliot, intervenise o problemă care îi uimea pe toți. Din punct de vedere intelectual, era la fel de deștept ca mai înainte, dar nu mai știa să-și drămuiască timpul, pierzîndu-se în amănunte minore; își pierduse simțul priorităților. Reproșurile care i se făceau nu păreau să-l afecteze; fusese concediat din mai multe slujbe de avocatură. Deși testele de inteligență nu detectaseră nimic în neregulă cu facultățile mintale ale lui Elliot, el s-a dus totuși la un neurolog, sperînd să descopere vreo problemă neurologică; pe baza acesteia ar fi obținut unele avantaje financiare, despre care credea că i s-ar fi cuvenit ca urmare a incapacității sale de după operație. Altfel, concluzia nu putea fi decît că este un bolnav închipuit.

Antonio Damasio, neurologul la care a mers Elliot, a fost șocat de un element care lipsea din repertoriul mintal al lui Elliot: deși nu era nimic în neregulă cu logica sa, cu memoria, cu atenția sau cu orice altă capacitate cognitivă, Elliot pur și simplu își uitase sentimentele referitoare la ceea ce se întîmplase cu el[13]. Și mai izbitor era faptul că Elliot putea povesti tragicele întîmplări din viața sa cu o detașare totală, ca și cum ar fi privit de la distanță pierderile și eșecurile din trecutul său — fără nici un dram de regret sau de tristețe, de frustrare sau de mînie față de nedreptățile vieții. Propria lui tragedie nu-l îndurera; Damasio era mai impresionat de povestea lui Elliot decît Elliot însuși.

Damasio a ajuns la concluzia că această neconștientizare emoțională avea drept sursă îndepărtarea odată cu tumora de pe creier și a unei părți din lobii prefrontali. Ca urmare, intervenția chirurgicală a tăiat legătura dintre centrii de jos ai creierului emoțional, în special nucleul amigdalian și circuitele colaterale, și capacitatea de gîndire la nivelul neocortexului. Gîndirea lui Elliot devenise una ca de calculator, capabilă deci să treacă prin toate fazele calculării unei hotărîri, dar incapabilă să desemneze *valori* pentru diversele posibilități. Fiecare opțiune în parte era una neutră. Acest raționament total lipsit de orice implicare emoțională era esența problemei lui Elliot, sau cel puțin așa bănuia Damasio: o prea puțină conștientizare a sentimentelor sale în raport cu lucrurile îl făcea pe Elliot să producă un raționament greșit.

Acest handicap și-a făcut simțită prezența și în hotărîrile de zi cu zi. Atunci cînd Damasio a încercat să aleagă o zi și o oră pentru următoarea programare a lui Elliot, rezultatul a fost o multitudine de nehotărîri: Elliot găsea argumente pro și contra în cazul fiecărei zile și ore propuse de Damasio, dar nu putea alege între ele. La nivel rațional, avea motive perfect logice pentru a obiecta sau de a accepta practic orice moment pentru programare. Numai că lui Elliot îi lipsea acel simț a ceea ce *simțea* în legătură cu oricare dintre aceste momente. Lipsindu-i conștientizarea propriilor sentimente, nu avea nici un fel de preferințe.

Din nehotărîrea lui Elliot putem învăța o lecție esențială, și anume aceea a rolului crucial al sentimentelor atunci cînd navigăm pe acest nesfîrșit torent al deciziilor personale din viață. În vreme ce sentimentele puternice pot face prăpăd în raționamen-

te, *lipsa* conștientizării sentimentelor poate fi și ea dezastruoasă, mai ales atunci cînd trebuie să cîntărim hotărîrile de care depinde în mare parte soarta noastră: ce carieră să urmăm, dacă să rămînem într-o slujbă sigură sau să ne mutăm la una mai riscantă dar și mai interesantă, cu cine să ieșim în oraș sau cu cine să ne căsătorim, unde să trăim, ce apartament să închiriem sau ce casă să cumpărăm — și așa mai departe. Asemenea hotărîri nu pot fi bune dacă sînt luate doar rațional, ele presupun și un sentiment visceral și înțelepciunea emoțională adunată din experiențele trecute. Logica formală nu poate funcționa de una singură ca bază pentru a hotărî cu cine să ne căsătorim sau în cine să avem încredere sau ce slujbă să ne luăm: acestea sînt zone în care rațiunea fără sentiment este oarbă.

Semnalele intuitive care ne călăuzesc în asemenea momente apar sub forma unor valuri acționate limbic din viscere, pe care Damasio le mai numește și „marcatori somatici", sau mai bine zis, sentimente viscerale. Marcatorul somatic este un fel de alarmă automată care de obicei atrage atenția asupra unui pericol potențial presupus de o anumită acțiune în desfășurare. Cel mai adesea, acești marcatori ne *îndepărtează* de o alegere împotriva căreia sîntem avertizați de experiența anterioară. Totodată, ei ne pot avertiza și cînd apare o ocazie excelentă. De obicei, pe moment, nu ne amintim exact ce anume a dus la formarea sentimentului negativ; nu avem nevoie decît de un semnal că o potențială perseverare într-o anumită direcție poate fi un dezastru. De cîte ori apare un asemenea sentiment visceral putem să renunțăm imediat sau să continuăm cu mai multă încredere, astfel încît multitudinea de alegeri să devină o matrice decizională mai ușor de manevrat. Cheia unor decizii personale sănătoase este simplă: să fim în acord cu sentimentele noastre.

GOLIREA INCONȘTIENTULUI

Vidul emoțional al lui Elliot sugerează că există un spectru de abilități de a simți emoțiile pe măsură ce ele apar. Conform logicii neuroștiinței, dacă absența unui circuit neural duce la o deficiență a unei anumite abilități, atunci relativa putere sau slăbiciune a aceluiași circuit din creierele intacte ar trebui să ducă la niveluri comparabile de competență în ceea ce privește acea capacitate. În termenii ce descriu rolul circuitelor prefrontale în acordarea emoțională, ea sugerează că din motive neurologice unii dintre noi sesizăm cu mai mare ușurință decît alții frica sau bucuria, deci sîntem mai conștienți de noi înșine din punct de vedere emoțional.

S-ar putea ca și talentul pentru introspecția psihologică să țină de același circuit. O parte dintre noi sîntem mai bine acordați cu modurile simbolice specifice minții emoționale: metafora și zîmbetul, alături de poezie, cîntece și fabule, toate sînt în limbajul inimii. La fel sînt visele și miturile, în care asociația dezlănțuită de idei determină fluxul narativ, fiind întărită de logica minții emoționale. Cei care se află într-un acord firesc cu propriul glas al inimii — cu limbajul emoției — sînt cu siguranță mai apți de a exprima mesaje, fie că este vorba de romancieri, de textieri sau de psihoterapeuți. Acordarea interioară îi face să fie mai talentați în a da glas „înțelepciunii subconștientului" — înțelesul trăit al viselor noastre și al închipuirilor noastre, simbolurile care întrupează cele mai profunde dorințe ale noastre.

Conștientizarea de sine este fundamentală în pătrunderea psihologică; aceasta este facultatea mintală pe care vrea să o facă puternică psihoterapia. Într-adevăr, pentru Howard Gardner, modelul de inteligență intrapsihică este Sigmund Freud, marele geograf al dinamicii tainice a sufletului. Așa cum o spunea foarte clar Freud, mare parte din viața emoțională este inconștientă; sentimentele care ne frămîntă interior nu trec întotdeauna pragul conștientizării. Verificarea empirică a acestei axiome psihologice provine din experiențe asupra emoțiilor inconștiente, cum ar fi remarcabila descoperire că oamenii își formează preferințe pentru lucruri în legătură cu care nici măcar nu-și dau seama că le-au mai văzut. Orice emoție poate fi — și adesea și este — inconștientă.

Începutul psihologic al unei emoții se declanșează de obicei înainte ca persoana respectivă să fie conștientă de sentiment în sine. De exemplu, atunci cînd celor care se tem de șerpi li se arată o imagine cu șerpi, senzorii din pielea lor vor detecta transpirația care s-a pornit ca semn al neliniștii, deși ei susțin că nu simt nici o teamă. La aceste persoane transpirația apare chiar și atunci cînd imaginea unui șarpe este prezentată atît de fugitiv, încît nu conștientizează exact ce au văzut, dar ei încep deja să se neliniștească. Aceste emoții preconștiente continuă să se formeze, în final devenind suficient de puternice pentru a se transforma în conștientizare. Astfel, există două niveluri de emoție, cel

conștient și cel inconștient. Momentul în care o emoție devine conștientă marchează înregistrarea ei ca atare în cortexul frontal[14].

Emoțiile care clocotesc sub pragul conștientizării pot avea un impact puternic asupra felului în care percepem și în care reacționăm, chiar dacă habar nu avem că ele lucrează deja. De exemplu, o persoană enervată de o întîlnire neplăcută ce a avut loc ceva mai devreme este irascibilă ore întregi după aceea, simțindu-se jignită cînd nimeni nu intenționează să o jignească și repezindu-se la ceilalți fără nici un motiv. S-ar putea să nici nu bage de seamă cît este de irascibilă și chiar să fie surprinsă dacă i se atrage atenția, deși această lipsă de conștientizare o sufocă și îi dictează replici tăioase. Dar de îndată ce îi este conștientizată această reacție — odată ce e înregistrată de cortex — poate evalua din nou lucrurile și hotărăște să se scuture de sentimentele cu care rămăsese de la începutul zilei, schimbîndu-și perspectiva și dispoziția. În felul acesta, conștientizarea de sine emoțională devine piatra de temelie a stratului următor de inteligență emoțională: capacitatea de a se scutura de o proastă dispoziție.

5

Înrobit de patimi

Noroc de cei
Ce-mbină bine chibzuieli și patimi
Încît nu sînt sub mîna Soartei fluier
Din care cîntă ea cum vrea. Dă-mi insul
Neînrobit de patimi, și-am să-l port
În inimă, în miezul inimii,
Precum te port...

Hamlet pentru prietenul său Horațio

Faptul de a ne putea stăpîni, de a face față furtunilor emoționale care ne sînt scoase în cale de către Soartă și de a nu deveni înrobiți de patimi a fost lăudat ca o adevărată virtute încă de pe vremea lui Platon. În greaca veche, acest lucru se numea *sophrosyne*, „grija și inteligența de a-ți conduce viața; echilibru și înțelepciune", așa cum avea să traducă Page DuBois, specialist în greacă. Romanii și primii creștini aveau s-o numească *temperantia*, temperare, adică abținere de la excesul emoțional. Scopul este echilibrul și nu o îndepărtare a emoțiilor: fiecare sentiment în parte are valoarea și semnificația lui. O viață lipsită de pasiune ar fi o plictiseală pe vastul tărîm al neutralității și o izolare față de bogăția vieții însăși. Dar așa cum observa chiar Aristotel, de dorit sînt emoțiile *potrivite*, sentimentele proporționale cu întîmplările. Cînd emoțiile sînt prea tăcute, ele duc la plictis și la distanțare; cînd sînt scăpate de sub control și se ajunge la extreme sau sînt de prea lungă durată, devin patologice, ca în cazul depresiei demobilizatoare, al neliniștii copleșitoare, al furiei turbate, al agitației nebune.

Într-adevăr, stăpînirea emoțiilor tulburătoare este cheia împăcării cu viața emoțională; extremele — emoțiile prea intense sau de prea lungă durată — ne subminează echilibrul. Evident că nu e vorba de a simți un singur tip de emoție; să fii fericit tot timpul amintește oarecum de acele insigne cu chipuri zîmbitoare, care erau la modă în anii 1970. Ar fi multe de spus în privința unei contribuții constructive a suferinței la viața creatoare și spirituală; suferința poate tempera sufletul.

Momentele bune și cele proaste pot condimenta viața, cu condiția să fie păstrat un anumit echilibru. În calculul sufletului omenesc există proporții de emoții pozitive și negative care determină senzația de bine — sau cel puțin acesta este verdictul în urma studierii dispozițiilor în cazul a sute de bărbați și femei care purtau asupra lor aparate semnalizatoare care le aminteau din cînd în cînd să-și înregistreze emoțiile din momentul respectiv[1]. Oamenii nu trebuie neapărat să evite sentimentele neplăcute ca să se simtă bine, ci doar să nu scape de sub control aceste sentimente furtunoase, care dizlocă orice bună dispoziție. Cei care au episoade de mînie cumplită sau de deprimare se pot simți bine totuși dacă au momente de bucurie sau de fericire care să le contrabalanseze pe cele dintîi. Aceste studii mai confirmă și independența emoționalului în raport cu inteligența academică, descoperind că există doar o slabă relație sau poate nici una între note sau IQ și binele emoțional al oamenilor.

Așa cum undeva în fundalul gîndurilor există un murmur permanent, la fel există și o fredonare emoțională constantă; încercați să sunați pe cineva pe pager la 6.00 a.m. sau la 7.00 p.m. și de fiecare dată va fi într-o dispoziție sau alta. Evident că oricine poate avea o dispoziție complet diferită de la o zi la alta; dar atunci cînd dispoziția rămîne în medie aceeași de-a lungul mai multor săptămîni sau luni, aceasta are tendința să reflecte în mare cam care este senzația de bine a persoanei respective. S-a dovedit că pentru majoritate, sentimentele foarte intense sînt relativ rare; cei mai mulți ne aflăm într-o zonă de mijloc, cu ușoare tresăriri în acest carusel emoțional.

Și totuși, gestionarea emoțiilor este o slujbă non-stop: mare parte din ceea ce facem — în special în timpul liber — este o încercare de a ne gestiona dispoziția. Totul, de la cititul unui roman sau privitul la televizor pînă la alte activități și prietenii pe care ni-i alegem, poate deveni o modalitate de a ne face să ne simțim mai bine. Arta de a ne calma este un talent fundamental al vieții; unii psihanaliști, cum ar fi John Bowlby și D. W. Winnicott, o consideră drept una dintre cele mai importante unelte psihice. În teorie, se susține că sunetele emoționale pe care le învață sugarii pentru a se calma, tratîndu-se pe ei înșiși așa cum îi tratează cei ce au grijă de ei, îi fac mai puțin vulnerabili la șocurile creierului emoțional.

Așa cum am văzut, structura creierului ne arată că foarte adesea avem puțin sau nici un control asupra momentului *în ca-*

re sîntem cuprinși de emoții, ca și asupra a ceea *ce* urmează să devină aceste emoții. Dar avem oarecum o idee despre *cît durează* o emoție. Nu putem spune același lucru atunci cînd este vorba de tristețe, îngrijorare sau mînie; de obicei, aceste dispoziții trec cu timpul și cu multă răbdare. Dar atunci cînd aceste emoții sînt de mare intensitate și au tendința să depășească un anumit punct, ele intră în zona extremă, ajungîndu-se la neliniști cronice, mînii necontrolate, depresie. Atunci cînd ajung în fazele cele mai grave și mai necontrolabile, se recurge la medicație și psihoterapie pentru a putea fi îndepărtate.

În asemenea momente, unul dintre semnele capacității de autoreglare emoțională poate fi faptul de a recunoaște că e vorba de o agitație cronică a creierului emoțional, prea puternică pentru a putea fi depășită fără ajutor farmacologic. De exemplu, două treimi dintre maniaco-depresivi nu au fost niciodată tratați pentru această problemă. Litiul sau medicamentele mai noi pot contrabalansa această depresie paralizantă, care alternează cu episoade de nebunie ce amestecă haotic euforia și mania grandorii cu irascibilitatea și furia. O problemă în cazul maniaco-depresivilor este că atunci cînd ei se află în această stare, sînt atît de încrezători în sine, încît nu văd de ce ar fi nevoie să-i ajute cineva, în ciuda hotărîrilor dezastruoase pe care le iau. În cazul acestor tulburări emoționale grave, medicația psihiatrică oferă o unealtă pentru o gestionare mai bună a vieții.

Dar atunci cînd se pune problema de a înfrînge categorii mai obișnuite de proastă dispoziție, sîntem lăsați să ne descurcăm cu propriile noastre instrumente. Din păcate, aceste mijloace nu sînt întotdeauna eficiente — sau cel puțin asta este concluzia la care a ajuns Diane Tice, psiholog la Universitatea Case Western Reserve, care a întrebat peste patru sute de bărbați și femei ce strategii aplică pentru a scăpa de asemenea dispoziții nesănătoase și cît de bune au fost rezultatele obținute în urma acestor tactici[2].

Nu toată lumea este însă de acord cu premisa filozofică conform căreia dispozițiile proaste ar trebui schimbate; Tice a descoperit că există și așa-numiții „puriști ai dispozițiilor", acei 5% care susțin că nu încearcă niciodată să își schimbe dispoziția, pentru că, după părerea lor, toate emoțiile sînt „naturale" și ar trebui trăite așa cum se manifestă, indiferent cît ar fi de descurajante. Și apoi mai există și cei care caută să fie în dispoziții ne-

plăcute din motive pragmatice: doctorii care trebuie să fie sobri pentru a le da veștile proaste pacienților; asistenții sociali care își cultivă intransigența față de nedreptăți pentru a fi mai eficienți în bătălia pe care o duc; chiar și un tînăr a spus că își cultivă mînia pentru a-l ajuta pe frățiorul lui să le facă față copiilor răi de pe terenul de joacă. Și apoi există și cei care sînt de-a dreptul machiavelici, într-un sens pozitiv, în privința manipulării dispozițiilor — urmăriți-i cu atenție pe cei care vin să strîngă bani pentru facturi și care înadins se străduiesc să pară cît mai furioși, pentru a da impresia de fermitate în fața datornicilor[3]. Dar cazurile în care sînt cultivate dispozițiile neplăcute sînt rare, pentru că în rest aproape toată lumea se plînge că este la mila dispozițiilor sufletești. Felurile în care oamenii încearcă să se scuture de o proastă dispoziție sînt categoric foarte diferite.

ANATOMIA MÎNIEI

Să zicem că șoferul unei alte mașini vă taie calea în mod periculos în timp ce vă aflați la volan pe o autostradă. Dacă automat gîndiți: „Nenorocitul naibii!" — asta înseamnă enorm pentru traiectoria pe care o va lua mînia în cazul în care acest gînd va fi urmat de altele de revoltă și răzbunare: „Nenorocitul naibii, putea să intre în mine — nu-l las eu să scape așa ușor!" Degetele vi se albesc de cît de tare strîngeți volanul, cînd de fapt ați vrea să îl strîngeți pe celălalt de gît. Întreg trupul se mobilizează pentru luptă, și nu pentru fugă — făcîndu-vă să tremurați, să transpirați, inima bate mai tare, iar mușchii feței se încordează la rîndul lor. Ați vrea să-l omorîți pe individul acela. După care vă claxonează o mașină din spate pentru că ați încetinit în urma a ceea ce era cît pe-aci să vi se întîmple — și sînteți în stare să explodați de furie și față de șoferul acesta. Așa se ajunge la hipertensiune, conducere neatentă și chiar la focuri de armă pe autostradă.

Să comparăm această secvență a mîniei care crește cu un gînd mai îngăduitor față de șoferul care v-a tăiat calea: „Poate că nu m-a văzut. Sau poate că a avut un motiv serios să șofeze așa de neatent, de exemplu, o urgență medicală." Această frază ar putea să tempereze mînia și să introducă elementul de milă, sau măcar să vă facă să aveți o minte mai deschisă, scurtcircuitînd mînia, care altfel ar lua proporții. Problema este, așa cum propunea Aristotel, să ne amintim să avem doar o mînie *potrivită*, pentru că de multe ori mînia ne face să ne pierdem controlul. Benjamin Franklin spunea foarte înțelept: „Mînia nu apare niciodată fără motiv. Dar rareori apare pentru unul care să merite."

Există, desigur, diverse tipuri de mînie. Nucleul amigdalian poate fi sursa principală a scînteii de furie pe care o simțim atunci cînd un șofer neatent ne pune în pericol. Dar la celălalt capăt al circuitului emoțional, neocortexul probabil că îndeamnă la un alt tip de mînie, calculată, cum ar fi o răzbunare cu sînge rece sau o revoltă față de o nedreptate de orice tip. O asemenea mînie gîndită are mai mult ca sigur, așa cum spunea Franklin, „un motiv întemeiat", sau cel puțin așa pare.

Dintre toate proastele dispoziții de care oamenii vor să scape, mînia pare să fie cea mai intransigentă; Tice a descoperit că mînia este dispoziția pe care oamenii reușesc cel mai greu s-o controleze. Într-adevăr, mînia este cea mai seducătoare atunci cînd este vorba de emoții negative; acel monolog interior de a-ți da singur dreptate pe care îl propagă umple mintea cu argumente dintre cele mai convingătoare pentru a-ți vărsa furia. Spre deosebire de tristețe, mînia dă energie, chiar o stare de euforie. Puterea de seducție și de convingere a mîniei poate explica prin sine de ce anumite puncte de vedere în ceea ce o privește sînt atît de comune: că mînia este incontrolabilă sau, oricum, că *n-ar trebui* să fie controlată și că, de fapt, vărsarea furiei este o formă de *catharsis*, deci este bună. Un alt punct de vedere complet opus, o reacție împotriva imaginii sumbre de pînă acum, susține că mînia ar putea fi complet prevenită. Dar o lectură atentă a descoperirilor științifice sugerează că toate aceste atitudini comune față de mînie sînt prost direcționate, ajungînd chiar un fel de mituri[4].

Cursul gîndurilor mînioase care adună furia este în mod potențial cheia uneia dintre cele mai eficiente căi de a găsi o supapă împotriva mîniei: subminarea de la bun început a convingerilor care alimentează mînia. Cu cît ne frămîntăm mai mult în legătură cu lucrul care ne-a înfuriat, cu atît găsim „motive mai întemeiate" și justificări pentru faptul că ne-am mîniat. Dacă ne concentrăm prea mult asupra unui lucru care ne-a mîniat îi dăm apă la moară. În schimb, dacă încercăm să privim lucrurile și din altă perspectivă, totul se calmează. Tice a descoperit că regîndirea unei situații în mod pozitiv este una dintre cele mai eficiente căi de a potoli mînia.

Mînia „dă buzna"

Această descoperire corespunde concluziilor psihologului Dolf Zillmann de la Universitatea din Alabama, care în urma unei serii de experimente atente a reușit să facă măsurători precise ale mîniei și ale anatomiei mîniei[5]. Găsirea rădăcinilor mîniei în partea de luptă a expresiei „luptă sau fugi" nu e nici o surpriză. Zillmann a descoperit că în toate cazurile mînia este declanșată de senzația de a fi pus în primejdie. Această stare poate fi semnalizată nu numai în cazul unei primejdii fizice, ci și, ocazie mult mai des întîlnită, al unei amenințări simbolice a respectului de sine sau a demnității personale: atunci cînd cineva este tratat nedrept sau grosolan, fiind insultat sau ridiculizat ori frustrat în urmărirea unui scop important. Aceste percepții duc la declanșarea sistemului limbic, care are un efect dual asupra creierului. O parte din acest val degajă catecolamine, ceea ce generează o rapidă și episodică descărcare de energie, suficientă „pentru a trece la fapte serioase", după cum spune Zillmann, cum ar fi reacția „luptă sau fugi". Acest val de energie durează aproximativ două minute, timp în care pregătește corpul pentru o bătaie zdravănă sau o fugă rapidă, în funcție de felul în care creierul emoțional hotărăște să acționeze.

Între timp, un alt impuls generat tot de nucleul amigdalian prin intermediul încrengăturii adrenocorticale a sistemului nervos creează un mediu tonic pentru acțiune, care durează mult mai mult decît energia catecolaminelor. Excitația suprarenală și corticală generalizată poate dura ore întregi și chiar zile întregi, ținînd creierul într-o stare de alertă și devenind baza pentru reacții ulterioare ce pot apărea destul de rapid. În general, această stare declanșatoare creată de adrenocortical explică de ce oamenii sînt mai predispuși la mînie, dacă înainte a existat o provocare sau o iritare din altă cauză. Stresul de orice fel creează această secreție adrenocorticală, coborînd pragul de la care este trezită mînia. De exemplu, o persoană care a avut o zi grea la serviciu este mult mai vulnerabilă și ulterior se poate înfuria mai ușor acasă — pentru că, de exemplu, copiii sînt prea gălăgioși sau fac prea multă mizerie —, ceea ce în alte împrejurări nu ar fi fost suficient pentru a declanșa o criză emoțională.

Zillmann ajunge la această perspectivă asupra mîniei printr-o observare foarte atentă. De exemplu, într-un studiu, a avut un complice care i-a provocat pe participanții bărbați și femei ce se oferiseră voluntar pentru experiment, făcînd tot felul de remarci nepotrivite. Apoi, acești voluntari s-au uitat la un film care le-a făcut plăcere sau la unul care i-a enervat. Ulterior, au avut ocazia să se răzbune pe complice, dîndu-i o recomandare despre care credeau că va sluji la angajarea acestuia. Intensitatea răzbunării lor a fost direct proporțională cu felul în care îi influențase filmul pe care tocmai îl văzuseră. După filmul care nu le-a făcut plăcere au devenit mult mai furioși și au dat evaluările cele mai proaste.

Mînia se clădește pe mînie

Studiile lui Zillmann par să explice dinamica funcționării unei drame de familie a cărui martor am fost într-o zi cînd am mers la cumpărături. Mă aflam la supermagazin cînd am auzit cum o mamă i-a spus fiului său doar atît, dar foarte apăsat: „Pune-o... la... loc!"

„Dar o *vreau*!", s-a miorlăit el, ținînd strîns în brațe cutia cu fulgi de porumb pe care era un desen cu Țestoasele Ninja.

„Pune-o la loc!" — spuse ea mai tare, de astă dată cuprinzînd-o mînia.

În acel moment, celălalt copilaș care se afla în căruciorul de cumpărături a dărîmat un borcan cu dulceață. Cînd acesta a aterizat pe jos, mama a țipat: „Asta e prea de tot", pălmuindu-l furioasă; a înșfăcat cutia băiețelului de trei ani și a aruncat-o în cel mai apropiat raft, l-a apucat de încheietura mîinii și s-a grăbit prin magazin, împingînd periculos căruciorul în care se afla sugarul care acum plîngea, în timp ce celălalt băiețel dădea din picioare și protesta: „Lasă-mă *jos*, lasă-mă *jos*!"

Zillmann a descoperit că atunci cînd trupul este deja într-o stare de agitație, ca în cazul mamei de mai sus, și ceva declanșează o deturnare emoțională, emoția care apare, fie că este vorba de mînie sau de neliniște, este extrem de intensă. Aceasta este dinamica ce apare atunci cînd cineva se înfurie. Zillmann socotește că explozia furiei este „o secvență de provocări, fiecare declanșînd o reacție excitantă care dispare încet". În această înșiruire, fiecare gînd succesiv care provoacă mînia sau fiecare percepție devine un minideclanșator pentru impulsul nucleului amigdalian de a crea valuri de catecolamine, fiecare în parte creînd un impuls hormonal. Trece o secundă înainte să apară următorul și apoi cel de-al treilea ș.a.m.d.; fiecare val sporește ceea ce a existat deja, escaladînd rapid nivelul de trezire psihologică al trupului. Un gînd care intervine ulterior în acest declanșator de-

ja existent este și mai intens în mînie decît la început. Mînia se clădește pe mînie; creierul emoțional se încinge. Între timp, mînia netemperată de rațiune se transformă ușor în violență.

În acel moment, oamenii devin neiertători și nu mai gîndesc rațional; gîndurile lor se concentrează asupra răzbunării și ripostei, uitînd de eventualele consecințe. Acest înalt nivel de excitare Zillmann îl definește ca: „adăpostind iluzia puterii și a invulnerabilității ce poate inspira și facilita o agresiune", astfel încît persoana furioasă „își pierde controlul rațional", avînd o reacție dintre cele mai primitive. Impulsul limbic este ascendent. Lecția cea mai dură de brutalitate călăuzește persoana la fapte.

Balsam pentru mînie

După ce oferă această analiză a anatomiei furiei, Zillmann socotește că există două căi principale de intervenție. O cale pentru risipirea mîniei este de a lua în stăpînire gîndurile care declanșează valurile de mînie, avînd în vedere că ele sînt cele ce evaluează o interacțiune care confirmă și încurajează prima izbucnire de mînie, iar reevaluările subsecvente pot ațîța flăcările. Contează foarte mult momentul; cu cît mai repede, cu atît mai bine pentru eficiența dezamorsării acestui cerc al mîniei. Într-adevăr, mînia poate fi complet scurtcircuitată dacă informația de liniștire sosește înainte ca mînia propriu-zisă să acționeze.

Puterea de înțelegere necesară pentru a dezamorsa mînia este mai limpede explicată printr-o altă serie de experiențe ale lui Zillmann, în care un asistent „prost crescut" i-a insultat și i-a provocat pe voluntarii care tocmai făceau gimnastică pe bicicletă. Atunci cînd voluntarilor li s-a dat ocazia să plătească cu aceeași monedă (din nou dîndu-li-se posibilitatea să facă o proastă evaluare a candidaturii acelei persoane pentru o slujbă), ei au făcut-o cu mînie și satisfacție. Într-una dintre versiunile acestei experiențe, un alt complice, o femeie, a intrat după ce voluntarii au fost provocați și înainte să apuce să răspundă cu aceeași monedă; ea i-a spus primului complice care îi provocase că îl caută cineva la telefon pe hol. În timp ce ieșea, el a mai făcut o remarcă dezagreabilă și la adresa ei. Ea însă a reacționat pozitiv, explicînd după ce acesta a plecat că bietul de el era foarte tensionat și îngrijorat, pentru că nu știe dacă o să ia examenele orale pe care urmează să le dea. După aceea, voluntarii, atunci cînd li s-a oferit ocazia să-i plătească cu aceeași monedă bărbatului mitocan, au hotărît să n-o facă totuși. Chiar și-au exprimat compasiunea pentru situația lui.

Aceste informații de liniștire permit o reevaluare a mîniei provocate de diverse evenimente. Dar mai există și o posibilitate specifică de a potoli mînia. Zillmann constată că ea funcționează foarte bine la nivelurile de mînie moderată; la nivelurile crescute de mînie, nu mai este luată în calcul, pentru că apare ceea ce el numește „incapacitatea cognitivă" — cu alte cuvinte, oamenii nu mai sînt în stare să gîndească normal. Cînd oamenii sînt deja foarte înfuriați, ei refuză informația de liniștire, spunîndu-și: „Asta e prea de tot!" sau ajungînd la „cele mai cumplite vulgarități posibile ale limbii engleze", după cum se exprima delicat Zillmann.

Calmarea

Cînd aveam treisprezece ani, m-am înfuriat odată foarte tare și am ieșit din casă jurînd că n-am să mă mai întorc niciodată. Era o frumoasă zi de vară și m-am plimbat pe superbele pajiști pînă ce liniștea și frumusețea peisajului m-au calmat, iar după cîteva ore m-am întors spășit și aproape complet potolit. De atunci, de cîte ori mă înfurii, procedez la fel și mi se pare că este cel mai bun leac.

Această povestire a fost relatată de unul dintre subiecții unuia dintre cele mai științifice studii asupra mîniei, efectuat în 1899[6]. Continuă să fie un model pentru o a doua posibilitate de a potoli mînia: psihologia calmării — așteptînd ca adrenalina să ajungă acolo unde nu mai poate să declanșeze mînia. Într-o ceartă, de exemplu, asta înseamnă să te distanțezi de celălalt pentru o vreme. În perioada de calmare persoana furioasă poate pune frînă escaladării situației ostile, încercînd să se distreze. Zillmann găsește că această distracție este extrem de puternică pentru schimbarea dispoziției, dintr-un motiv foarte simplu: este greu să rămîi furios cînd te simți bine. Există însă un truc, bineînțeles, și anume să potolești mînia suficient cît să poți *simți* că este un moment plăcut pe care îl trăiești din plin.

Analizele lui Zillmann referitoare la felurile în care mînia crește sau descrește explică multe dintre descoperirile Dianei Tice referitoare la strategiile pe care oamenii spun că le folosesc de obicei pentru a-și potoli mînia. Una dintre strategiile cele mai eficiente este să rămîi singur pînă te mai calmezi. Mulți oameni găsesc că această soluție se poate pune în practică mergînd la volanul unei mașini — pentru că atunci cînd conducem facem practic o pauză (și Tice mi-a spus că asta a determinat-o să conducă mai atent). Poate că o variantă mai sigură este mersul la plimbare; exercițiul fizic ajută și el la potolirea mîniei. Ca și metodele de

relaxare, cum ar fi respirația profundă și relaxarea mușchilor, tocmai pentru că acest lucru schimbă fiziologia trupului dintr-o încordare determinată de mînie în destindere și poate și pentru că atenția este distrasă de la ceea ce a declanșat mînia. Sportul poate răcori mînia din același motiv: după o activare psihologică intensă, în timpul exercițiului fizic, trupul își revine la un alt nivel, de mai mică intensitate, atunci cînd reintră în repaos.

Perioada de calmare nu va apărea însă dacă în acest timp vom continua să urmărim șirul gîndurilor care duc la mînie și dacă fiecare gînd în sine este un mic declanșator pentru o adevărată cascadă a mîniei. Puterea capacității de distracție constă în faptul că stopează acest tren al mîniei în care se află gîndurile negative. În sondajul său referitor la strategiile prin care oamenii își stăpînesc mînia, Tice a descoperit că distracția ajută și calmează mînia: televizorul, filmele, cititul și orice intervine în îndepărtarea gîndurilor mînioase. Dar Tice a mai constatat că există și alte soluții, cum ar fi cumpărăturile sau mîncatul, dar care nu au același efect; este simplu să continui să te concentrezi asupra gîndurilor care te-au înfuriat atunci cînd mergi la Mall sau devorezi o felie de tort de ciocolată.

Pe lîngă aceste strategii, adăugați-le și pe cele inventate de Redford Williams, psihiatru la Universitatea Duke, care s-a gîndit să ajute persoanele ostile care riscă să contracteze boli de inimă dacă nu-și controlează irascibilitatea[7]. Una dintre recomandările sale este ca aceste persoane să folosească conștientizarea de sine pentru a surprinde la timp gîndurile cinice sau ostile, încă din momentul în care se formează, și a le nota. Odată ce gîndurile sînt captate în acest fel, ele pot fi reevaluate, așa cum a constatat Zillmann, această abordare funcționînd mai bine înainte ca mînia să ajungă furie.

Eroarea descărcării

Cînd tocmai mă urcam într-un taxi la New York, un tînăr care traversa strada s-a oprit în fața mașinii, ca să aștepte reducerea circulației. Șoferul, nerăbdător să pornească, l-a claxonat, strigîndu-i să plece din drum. Răspunsul a fost o înjurătură și un gest obscen.

„Nenorocitul dracului!", a zbierat taximetristul, amenințîndu-l cu mașina, apăsînd pe accelerator și pe frînă în același timp. În fața acestui pericol mortal, tînărul s-a dat deoparte și a dat un pumn în taxi, în momentul în care acesta a intrat în trafic. Atunci șoferul a început să îi strige o întreagă colecție de injurii.

Pe măsură ce am început să avansăm, șoferul încă foarte agitat mi-a spus: „Nu trebuie să permiți nimănui să te calce în picioare. Trebuie să-i răspunzi cu aceeași monedă — măcar te simți ușurat!"

Catharsisul — a da frîu liber mîniei — este uneori o modalitate de a aborda furia. Teoria populară susține că „te face să te simți mai bine". Dar așa cum o sugerează și descoperirile lui Zillmann, există și argumente contra catharsisului. Acest lucru a fost indicat pînă în anul 1950, cînd psihologii au început să testeze efectele catharsisului și au descoperit de fiecare dată că a da frîu liber mîniei nu înseamnă a o alunga (chiar dacă din pricina naturii seducătoare a mîniei te *simți* satisfăcut)[8]. S-ar putea să existe și unele situații speciale, în care acest sistem de a da frîu liber mîniei funcționează: atunci cînd este exprimată direct către persoana ce reprezintă ținta, dîndu-ți senzația că ești din nou stăpîn pe situație sau că îndrepți o nedreptate sau atunci cînd presupune „răul cuvenit" adus celeilalte persoane, ceea ce ar determina-o să își schimbe poziția fără să plătească, eventual, cu aceeași monedă. Dar pentru că mînia are o natură incendiară, adesea acest lucru este mai ușor de spus decît de făcut[9].

Tice a descoperit că descărcarea mîniei este una dintre cele mai proaste modalități de calmare, izbucnirile de furie împiedicînd de obicei trezirea creierului emoțional, iar asta făcîndu-i pe oameni și mai furioși decît erau. Tice a constatat că atunci cînd oamenii spun că și-au vărsat nervii pe persoana care i-a provocat, efectul obținut este o prelungire a dispoziției furioase și nu o încheiere a ei. Mult mai eficient este ca oamenii să se calmeze mai întîi și abia apoi, într-o manieră mult mai constructivă, să se confrunte cu persoana respectivă, pentru a-și rezolva disputa. Sau cum spunea maestrul tibetan Chogyam Trungpa atunci cînd a fost întrebat cum e mai bine să-ți stăpînești mînia: „N-o sufoca. Dar nici nu acționa în funcție de ea."

CALMAREA NELINIȘTII: CINE, EU SĂ-MI FAC GRIJI?

A, nu! Toba de eșapament nu sună bine deloc... S-o duc la reparat?... Nu-mi pot permite cheltuiala asta... Ar trebui să iau bani din fondul pentru facultate al lui Jamie... Și ce dacă nu îmi mai pot permite să-l trimit la studii?... Notele proaste de săptămîna trecută... Și dacă notele vor fi și mai proaste și nu mai poate intra la facultate?... Toba de eșapament nu sună bine deloc...

Și astfel mintea îngrijorată se rotește la nesfîrșit, în cercul vicios al unei melodrame de slabă calitate, mergînd dintr-o îngrijorare într-alta. Exemplul anterior ni-l oferă doi psihologi de la Universitatea de Stat din Pennsylvania, Lizabeth Roemer și Thomas Borkovec, ale căror cercetări asupra îngrijorării — miezul neliniștii — au ridicat acest subiect la rangul de adevărată știință[10]. Nu mai există, desigur, nici un obstacol în fața îngrijorării, atunci cînd ea apare; analizînd însă o problemă — adică folosind reflecția constructivă, care poate părea a fi o îngrijorare — poate apărea o soluție. Într-adevăr, reacția care subliniază îngrijorarea este vigilența față de pericolul potențial, care a fost, fără îndoială, esențial pentru supraviețuire de-a lungul evoluției umane. Atunci cînd frica declanșează creierul emoțional, parte din neliniștea rezultată fixează atenția asupra pericolului iminent, obligînd mintea să se fixeze asupra felului în care ar trebui să gestioneze situația, ignorînd orice altceva pentru moment. Într-un fel, îngrijorarea este o repetiție a ceea ce s-ar putea întîmpla rău și a felului în care trebuie abordată situația; misiunea îngrijorării este să găsească soluții pozitive în cazul pericolelor ce apar, anticipînd primejdiile.

Dificultatea intervine atunci cînd este vorba de îngrijorări cronice repetitive, cele care apar iar și iar și nici măcar nu se apropie vreodată de o soluție pozitivă. O analiză atentă a îngrijorării cronice sugerează că ea are toate atributele unui blocaj emoțional; îngrijorările parcă vin de niciunde și sînt necontrolabile, generînd de obicei un fel de atmosferă de neliniște, sînt imprevizibile din punct de vedere rațional, blocînd persoana îngrijorată asupra unui singur punct de vedere inflexibil, acela al subiectului generator de îngrijorare. Cînd acest ciclu al îngrijorării se intensifică și persistă, el se transformă într-un adevărat blocaj neural, ajungîndu-se la tulburări de anxietate cum ar fi fobiile, obsesiile sau crizele de panică. În fiecare dintre aceste stări îngrijorarea se fixează într-un mod diferit; pentru fobic, neliniștile se axează pe temeri; pentru obsedat, pe prevenirea unei calamități care îl sperie; pentru cei care suferă de crize de panică, îngrijorările se concentrează pe frica de moarte sau chiar pe ideea că ar putea suferi o asemenea criză.

În toate aceste situații, numitorul comun este îngrijorarea care o ia razna. De exemplu, o femeie tratată pentru o tulburare obsesivă are o serie de ritualuri care îi ocupă aproape toate orele în care se află în stare de veghe: dușuri de cîte patruzeci și cinci de minute de mai multe ori pe zi, spălatul pe mîini între cinci și douăzeci de minute. Ea nu se va așeza decît după ce va steriliza scaunul cu alcool. Nu se va atinge de nici un copil sau de nici un animal — pentru că sînt „prea murdari". Toate aceste obsesii au fost activate de teama ei morbidă și foarte acută de microbi; își face griji permanent, gîndindu-se că dacă nu se spală și nu sterilizează totul, o să se molipsească de vreo boală și o să moară[11].

O femeie aflată sub tratament din pricina unei „tulburări generalizate de anxietate" — denumirea psihiatrică a îngrijorării permanente — a reacționat astfel atunci cînd i s-a cerut să-și exprime îngrijorarea în cuvinte, vorbind timp de un minut:

> S-ar putea să nu fac bine ce fac. Ar fi prea artificial, deci n-ar mai fi o indicație despre lucrul real ori noi trebuie să ajungem la lucrul real... Dacă nu se ajunge la lucrul real, nu mă pot face bine. Și dacă n-am să mă fac bine, n-am să mai pot fi fericită niciodată.[12]

În această prezentare plină de virtuozitate a îngrijorării față de îngrijorare, cerința ca îngrijorarea să fie exprimată în cuvinte vreme de un minut, adică doar cîteva secunde, duce la contemplarea unei catastrofe care va dura o viață: „N-am să mai pot fi fericită niciodată." Îngrijorările de obicei urmează un asemenea tipar — o conversație cu sine care merge de la îngrijorare la îngrijorare și care cel mai adesea ajunge la catastrofă și la imaginarea celei mai cumplite tragedii. Îngrijorările sînt de obicei exprimate în gînd, mai precis, în auz și nu în văz — adică în cuvinte, nu în imagini — lucru extrem de semnificativ pentru stăpînirea îngrijorării.

Borkovec și colegii săi au început să studieze îngrijorarea atunci cînd au încercat să găsească un leac pentru insomnie. Alți cercetători au constatat că anxietatea apare sub două forme: *cognitivă* — sau gînduri îngrijorătoare și *somatică* — prin simptome fiziologice ale anxietății cum ar fi transpiratul, bătăile rapide ale inimii sau febra musculară. Principala problemă a celor ce suferă de insomnie nu este de fapt tensiunea somatică, după cum a descoperit Borkovec. Ceea ce-i ține treji sînt tocmai gîndurile sîcîitoare. Ei sînt persoane care se îngrijorează în mod cronic și nu se pot abține de la asta, indiferent cît de somn le-ar fi. Singurul lucru care îi poate ajuta să adoarmă este să nu-și mai facă griji, concentrîndu-se asupra senzațiilor produse de metodele de relaxare. Pe scurt, grijile pot fi stopate prin distragerea atenției.

Majoritatea celor care se îngrijorează par totuși a nu fi în stare să procedeze astfel. Borkovec consideră că motivul are în parte legătură cu o consecință a faptului că se îngrijorează pînă ce acest lucru devine un obicei. Se pare însă că există totuși ceva pozitiv în aceste îngrijorări: ele sînt o modalitate de a aborda amenințările potențiale și pericolele ce pot apărea. Procesul de îngrijorare — atunci cînd urmează o cale normală — constă într-o repetiție a ceea ce sînt pericolele și în reflecția asupra căilor în care trebuie rezolvate. Dar îngrijorarea nu funcționează chiar așa de bine. Noile soluții și modalitățile de a vedea o problemă nu provin de obicei din procesul de îngrijorare, cu atît mai puțin cînd este vorba de o îngrijorare cronică. În loc să producă soluții la aceste potențiale probleme, cei care se îngrijorează de obicei pur și simplu se macină cu gîndul la pericolul în sine, trezindu-se cu un moral extrem de scăzut și totodată temîndu-se, rămînînd mereu pe același făgaș al gîndirii. Cei care suferă de îngrijorare cronică își fac probleme pentru o vastă gamă de lucruri, dintre care cea mai mare parte nu au cum să se întîmple; ei deslușesc tot felul de primejdii în calea vieții, pe care alții s-ar putea ca nici măcar să nu le observe.

Și totuși bolnavii de îngrijorare cronică i-au spus lui Borkovec că sînt ajutați de îngrijorarea lor și că îngrijorările lor se autoperpetuează într-un cerc închis la nesfîrșit. Oare de ce îngrijorările ajung un fel de dependență mintală? În mod ciudat, așa cum subliniază și Borkovec, obiceiul îngrijorării se adîncește cam în același fel ca superstițiile. Ținînd cont de faptul că oamenii se îngrijorează din pricina multor lucruri cu șanse foarte mici de a se întîmpla cu adevărat — cineva drag care ar putea muri într-un accident de avion, un faliment și altele asemenea — există la nivelul creierului limbic cel puțin un fel de fenomen magic. Precum o amuletă care ne apără de unele rele anticipate, cei care se îngrijorează reușesc din punct de vedere psihologic să creadă că previn pericolul care îi obsedează.

Funcționarea îngrijorării

S-a mutat la Los Angeles din Midwest, tentată de o slujbă la o editură. Numai că între timp editura a fost cumpărată de altcineva și ea a rămas pe drumuri. Apucîndu-se să scrie ca liber profesionistă, pe o piață de desfacere inegală, s-a trezit copleșită de treabă și incapabilă să-și plătească la timp chiria. A trebuit să-și limiteze convorbirile telefonice și pentru prima dată era fără asigurare de sănătate. Această lipsă de siguranță a devenit extrem de stresantă: a început să-și facă tot felul de gînduri, să vadă tot felul de catastrofe în ceea ce privește sănătatea ei, orice durere de cap putea fi o tumoră pe creier, se și vedea implicată într-un accident ori de cîte ori mergea cu mașina. Adesea se pierdea în lungi reverii, gîndindu-se la griji, într-un amestec de frămîntări de tot felul. Dar, declara ea, aceste îngrijorări deveniseră aproape o formă de dependență.

Borkovec a descoperit un avantaj neașteptat al îngrijorării. În vreme ce oamenii sînt cuprinși de gîndurile lor pline de griji, ei par să nu mai observe senzațiile subiective ale anxietății stîrnite de aceste îngrijorări — bătăile rapide ale inimii, broboanele de sudoare, tremuratul —, iar pe măsură ce îngrijorarea continuă, ea pare că anulează o parte din anxietate, cel puțin așa poate fi dedus din ritmul cardiac. Se presupune că lucrurile se succed cam așa: cel care se îngrijorează observă ceva care declanșează imaginea unei posibile amenințări sau primejdii; el își imaginează o catastrofă care, la rîndul ei, generează o ușoară criză de anxietate. După care cel ce se îngrijorează se lasă pradă unui lung șir de gînduri stresante, fiecare avînd la bază un alt motiv de îngrijorare; pe măsură ce atenția este îndreptată în altă direcție, adică la acest șir de îngrijorări, concentrarea asupra acestor gînduri face ca mintea să abandoneze imaginea catastrofală inițială, care generase senzația de anxietate. Borkovec a constatat că imaginile sînt declanșatoare mult mai puternice pentru anxietatea fiziologică decît gîndurile, deci cufundarea în gînduri și excluderea imaginilor catastrofale alină în parte experiența anxietății. Astfel, îngrijorarea este reîntărită, dar devine un fel de antidot în raport cu anxietatea evocată.

Cei care se îngrijorează însă în mod cronic se înfrîng singuri, în sensul că totul capătă aspectul unor idei stereotipe rigide și nu mai există nici o breșă creatoare care ar putea duce la o rezolvare a problemei. Această rigiditate apare nu numai în manifestarea conținutului gîndurilor îngrijorătoare, care pur și simplu repetă mai mult sau mai puțin aceeași idee mereu. La nivel neurologic există o rigiditate corticală, un deficit în privința capacității creierului emoțional de a reacționa în mod flexibil la împrejurările unei schimbări. Pe scurt, îngrijorarea cronică funcționează doar în anumite direcții, niciodată în cele prin care se ajunge la concluzii: ea ușurează într-o oarecare măsură anxietatea, dar nu rezolvă niciodată problema.

Singurul lucru pe care cei care se îngrijorează în mod cronic nu-l pot face este să urmeze sfatul care li se dă cel mai des, de

altfel: „Nu-ți mai face griji" (sau și mai rău: „Nu-ți mai face griji, fii fericit"). Cum cei care se îngrijorează în mod cronic au probleme la nivelul nucleului amigdalian, devin imprevizibili. Prin însăși natura lor, ceva ce li se ivește în gînd persistă. După mai multe experiențe, Borkovec a descoperit că există cîțiva pași foarte simpli care pot fi de folos pînă și celor care suferă de o îngrijorare cronică foarte gravă, pentru a-și ține acest obicei sub control.

Primul pas este conștientizarea de sine, detectarea episoadelor îngrijorătoare cît mai aproape de începutul lor — ideal ar fi cît mai curînd sau imediat după ce imaginea catastrofală declanșează ciclul îngrijorare-anxietate. Borkovec îi pregătește pe oameni să abordeze situația învățîndu-i mai întîi să monitorizeze semnele de anxietate, în special, să învețe să identifice situațiile care declanșează îngrijorarea sau gîndurile și imaginile care dau naștere îngrijorării, precum și senzațiile ce le însoțesc la nivelul trupului. Prin exercițiu, oamenii pot identifica îngrijorările într-un stadiu incipient al spiralei anxietății. De asemenea, ei învață metodele de relaxare pe care le pot aplica în momentul în care își dau seama că începe îngrijorarea și pe care le pot practica zilnic, pentru a fi în stare să le folosească pe loc atunci cînd au mai mare nevoie de ele.

Metoda de relaxare în sine nu este însă suficientă. Cei îngrijorați trebuie să conteste activ gîndurile îngrijorătoare; dacă nu vor reuși, spirala îngrijorării va reveni. Astfel, următorul pas este abordarea unei poziții față de aceste presupuneri: este oare foarte probabil ca întîmplarea aceea de temut să se și petreacă? Este neapărat necesar să presupunem că există doar o alternativă sau eventual nici una pentru a împiedica să se întîmple așa ceva? Există pași constructivi care pot fi făcuți? Oare ajută la ceva să ne gîndim la nesfîrșit la aceste lucruri care ne dau o stare de neliniște?

Acest amestec de scepticism sănătos și gîndire profundă se presupune că ar putea să acționeze ca o frînă asupra activării neurale care susține anxietatea. Generarea activă a unor asemenea gînduri poate amorsa circuitul ce inhibă sistemul limbic care duce la îngrijorare; în același timp, o stare de relaxare activată în mod voit anihilează semnalele prezenței anxietății, pe care creierul emoțional le trimite în corp.

Într-adevăr, Borkovec subliniază că aceste strategii stabilesc o anumită ordine a activității mintale, care este incompatibilă cu

îngrijorarea. Atunci cînd unei îngrijorări i se permite să se repete fără a fi abordată, ea cîștigă teren, întărindu-și puterea de convingere; abordarea ei prin contemplarea unui șir de puncte de vedere plauzibile face ca acest gînd îngrijorător să fie considerat în mod naiv ca adevărat. Chiar și unii dintre cei care se îngrijorează îndeajuns de mult încît să fie calificați cu diagnostice psihiatrice au scăpat de îngrijorare procedînd astfel.

Pe de altă parte, pentru cei care se îngrijorează atît de tare încît au ajuns să sufere de fobii, de obsesii, de crize de panică, este mai prudent — și într-adevăr acesta este un semn de conștientizare de sine — să ia anumite medicamente care întrerup acest cerc vicios infernal. O reactivare a circuitului emoțional cu ajutorul unei terapii este totuși necesară pentru a reduce pericolul în cazul problemelor de anxietate, pericol ce poate reapărea atunci cînd este întreruptă medicația[13].

ABORDAREA MELANCOLIEI

Singura dispoziție în care oamenii fac cele mai mari eforturi pentru a se scutura de ea este tristețea; Diane Tice a constatat că oamenii sînt mai inventivi atunci cînd încearcă să scape de tristețe. Bineînțeles, nu trebuie scăpat de orice fel de tristețe; melancolia, ca orice altă dispoziție, are și ea avantajele ei. Tristețea pe care o aduce o pierdere are efecte invariabile; ne pierdem interesul față de distracții și plăceri, ne concentrăm asupra pierderii și asta ne diminuează energia de a face noi eforturi — cel puțin pe moment. Pe scurt, ne menține într-o stare meditativă, retrasă din această viață agitată, lăsîndu-ne într-o stare de suspensie, în care jelim încercînd să găsim un sens și în final ajungem să ne adaptăm psihologic și să ne facem noi planuri care să ne permită să ne ducem viața mai departe.

Privațiunile sînt utile; însă depresiile totale nu. William Styron face o descriere foarte elocventă a „numeroaselor manifestări îngrozitoare ale bolii", între altele, ura de sine, un fel de sentiment de inutilitate, o „răceală", „un sentiment sumbru care se strecoară în mine, o teamă și o înstrăinare și mai presus de toate o sufocantă anxietate"[14]. Apoi există cîteva semne la nivel intelectual: „dezorientarea, incapacitatea de concentrare și pauzele de memorie", iar într-o fază ulterioară mintea este „dominată de deformări anarhice" și de „ideea că procesul meu de gîndire a fost cuprins de un val toxic și incalificabil care mi-a anulat orice

reacție posibilă de bucurie în raport cu lumea celor vii". Există și efecte fizice: insomnia, starea de a fi apatic ca un zombi, „un fel de amorțeală, o nervozitate, dar mai ales o fragilitate ciudată", precum și „o veșnică neliniște". Apoi se pierde gustul față de plăcere: „mîncarea, ca de altfel orice altceva care presupune o senzație, devine brusc lipsită de orice savoare"; în final, speranța dispare și este înlocuită de „o groază sinistră" și de o disperare atît de palpabilă, încît pare o durere fizică insuportabilă, față de care singura soluție este, aparent, sinuciderea.

În cazul unei asemenea depresii majore viața este paralizată; nu se mai ivește nici un fel de nou început. Simptomele propriu-zise ale depresiei fac ca viața să rămînă în suspensie. După părerea lui Styron, nici o medicație și nici o terapie nu ajută; această stare nu trece decît odată cu timpul care se scurge, singurul refugiu rămînînd spitalul, care, în final, risipește deznădejdea. Dar pentru cei mai mulți, mai ales pentru cei care suferă de cazuri mai puțin grave, o soluție ar fi psihoterapia, dar și medicamentele — cel mai la modă tratament este cel cu Prozac, dar există cel puțin alte douăsprezece medicamente, în special pentru depresiile majore.

Eu mă concentrez aici asupra celei mai des întîlnite forme de tristețe, care, la limitele superioare, devine ceea ce se cheamă în termeni de specialitate „depresia subclinică" — adică melancolia obișnuită. Aceasta este un tip de disperare pe care oamenii o pot rezolva singuri, cu condiția să existe resursele interne necesare. Din păcate, o parte dintre strategiile folosite adesea au un efect contrar și îi face pe oameni să se simtă chiar mai rău decît inițial. Una dintre strategii este statul de unul singur, lucru care-i atrage pe cei care se simt la pămînt; totuși, cel mai adesea, sentimentul de însingurare și de izolare sporește tristețea. Acest lucru poate explica parțial de ce Tice a constatat că tactica cea mai des folosită pentru lupta împotriva depresiei este o viață mondenă — ieșitul la masă în oraș, la un meci sau la cinema; pe scurt, trebuie făcut ceva împreună cu prietenii sau cu familia. Acest lucru funcționează bine dacă efectul de ansamblu este acela de a-i abate omului gîndul de la tristețe. Dar el poate prelungi această stare dacă se folosește de prilej doar pentru a cugeta și mai mult la ceea ce l-a adus în acea situație.

Într-adevăr, o stare depresivă va persista sau se va adînci în funcție de gradul în care este rumegată. Îngrijorarea față de ceea ce ne deprimă face ca depresia să fie și mai intensă și de mai lun-

gă durată. În depresie, îngrijorarea poate avea mai multe forme, toate concentrîndu-se asupra aceluiași aspect al depresiei în sine — cît de obosiți ne simțim, cît de puțină energie avem, cît de puțin motivați sîntem, de exemplu, sau cît de puțin muncim. În general, nici una dintre aceste reflecții nu este însoțită de un șir de acțiuni concrete care ar putea să mai aline problema. Alte îngrijorări des întîlnite ar fi cele ce iau forma „izolării și concentrării asupra a cît de îngrozitor te simți, a gîndului că partenerul de viață te-ar putea respinge pentru că ești deprimat sau a preocupării dacă vei avea din nou o noapte de insomnie", cel puțin așa susține psihologul Susan Nolen-Hoeksma de la Stanford, care a studiat unde duce rumegarea problemei în cazul persoanelor deprimate[15].

Persoanele deprimate își justifică de obicei acest tip de frămîntare spunînd că încearcă „să se înțeleagă mai bine"; de fapt, ei scot în evidență tristețea fără să facă nici un pas în direcția înlăturării ei. În terapii, ajută foarte mult să reflectezi profund asupra cauzelor deprimării, însă doar în cazul în care duce la perspective sau acțiuni care ar putea schimba situația care a cauzat această stare. O cufundare pasivă în tristețe pur și simplu înrăutățește această dispoziție.

De asemenea, meditarea exagerată poate înrăutăți depresia, creînd condițiile necesare pentru a fi și mai deprimat. Nolen-Hoeksma dă ca exemplu o femeie agent de vînzări care începe să fie deprimată și-și petrece ore întregi îngrijorîndu-se în legătură cu găsirea unor clienți importanți. În acel moment, vînzările scad, iar ea se simte o ratată, ceea ce îi alimentează starea de depresie. Dacă la această formă de deprimare ar fi reacționat încercînd să își distragă atenția, ar fi putut să se dedice trup și suflet vînzărilor, tocmai pentru a uita de această tristețe. În acest caz, vînzările nu ar fi scăzut și experiența de a vinde i-ar fi sporit încrederea în sine și i-ar fi atenuat înclinația spre deprimare.

Nolen-Hoeksma a constatat că femeile sînt înclinate mai mult decît bărbații să reflecteze în mod exagerat atunci cînd sînt deprimate. Ea a presupus că acest lucru s-ar putea explica cel puțin în parte prin faptul că femeile sînt diagnosticate ca depresive de două ori mai des decît bărbații. Bineînțeles că pot intra în joc și alți factori, și anume că femeia este mult mai dispusă să-și dezvăluie motivul de îngrijorare sau că în viața ei se pot ivi mai multe situații care să o deprime. Bărbații își pot îneca depri-

marea în alcoolism, numărul acelora dintre ei care aleg această soluție nefericită fiind de două ori mai mare decît al femeilor.

Terapia cognitivă vizează schimbarea acestor tipare de gîndire și, conform unor studii, s-a dovedit că poate fi folosită împreună cu medicația pentru tratarea depresiilor nu foarte grave și chiar că este superioară medicației în prevenirea revenirii depresiilor ușoare. Două strategii sînt extrem de eficiente în acest tip de bătălie[16]. Una este învățarea modului de confruntare cu gîndurile aflate în centrul frămîntărilor — chestionarea asupra valabilității lor și gîndirea unor variante mai pozitive. Cea de-a doua ar fi organizarea voită a unor programe plăcute și care să distragă atenția.

Unul dintre motivele pentru care această distragere a atenției funcționează este faptul că gîndurile deprimante apar ca din senin, strecurîndu-se total nepoftite în mintea cuiva. Chiar și atunci cînd persoanele deprimate încearcă să-și alunge gîndurile deprimante, cel mai adesea ele nu reușesc să găsească o variantă mai bună; odată pornit, fluxul gîndurilor deprimante are un efect magnetic foarte puternic la nivelul asociațiilor de idei. De exemplu, atunci cînd persoanelor deprimate li se cere să recompună o propoziție din patru cuvinte date aleator, cel mai adesea optează pentru mesajul cel mai deprimant („Viitorul pare foarte sumbru") și nu pentru cel mobilizator („Viitorul pare foarte strălucit")[17].

Tendința de perpetuare a deprimării se manifestă pînă și în genurile de distracție pe care și le aleg oamenii. Atunci cînd li s-a dat o listă de modalități pozitive sau plictisitoare de a își lua gîndul de la ceva trist, cum ar fi înmormîntarea unui prieten, subiecții au ales activitățile mai melancolice. Richard Wenzlaff, psiholog la Universitatea din Texas, este cel care a făcut aceste studii și care a ajuns la concluzia că aceia care sînt deja deprimați trebuie să facă un efort suplimentar pentru a se concentra asupra unui lucru mai mobilizator, avînd grijă să nu aleagă ceva în genul unui film melodramatic, al unui roman tragic — pentru că asta i-ar putea îndemna să recadă în aceeași dispoziție sumbră.

Modalități de ridicare a moralului

Imaginați-vă că mergeți pe un drum necunoscut abrupt și plin de serpentine în vreme ce afară este ceață. Dintr-odată, o mașină vă țîșnește în față la numai cîțiva metri, distanța fiind prea mică pentru a mai putea frîna la timp. Apăsați frîna cu putere pînă în podea și derapați, mașina alunecînd ușor spre cealaltă mașină. Constatați că ea este plină de copii, un vehicul care îi duce la grădiniță — și asta cu o secundă înainte de a auzi cum geamul se sparge și metalul se izbește de alt metal. Apoi, după ciocnire, se așterne dintr-odată liniștea, urmată de un plîns în cor. Reușiți să fugiți la cealaltă mașină și constatați că unul dintre copii zace nemișcat. Sînteți plin de remușcări și vă cuprinde o nesfîrșită tristețe din pricina acestei tragedii.

Un asemenea scenariu dureros a fost folosit pentru a-i face pe voluntarii din cadrul experiențelor lui Wenzlaff să se emoționeze profund. Ei au încercat apoi să-și scoată din minte această scenă, notîndu-și gîndurile așa cum le veneau în minte în următoarele nouă minute. De fiecare dată cînd li se strecura în minte un gînd despre tulburătoarea scenă, făceau un semn pe hîrtie, pe măsură ce își notau ideile. În vreme ce majoritatea, odată cu trecerea timpului, se gîndeau din ce în ce mai rar la această scenă tulburătoare, voluntarii mai deprimați au dovedit că ponderea gîndurilor obsedante *creștea*, ba unii au făcut chiar referiri indirecte la acea scenă în gîndurile lor, care se presupunea că ar fi trebuit să fi fost îndreptate spre altceva.

Mai mult, cei care aveau o înclinație spre deprimare au folosit alte gînduri stresante pentru a-și distrage atenția. După cum spunea Wenzlaff: „Gîndurile se asociază mintal nu numai în funcție de conținut, ci și în funcție de starea în care se află persoana, de dispoziția ei. Oamenii au un întreg set de gînduri deprimante care apar cu mare repeziciune atunci cînd sînt triști. Cei care se deprimă ușor au tendința să-și creeze rețele foarte puternice de asociații de idei între aceste gînduri, astfel încît ele sînt greu de suprimat de îndată ce apare o proastă dispoziție. Culmea ironiei, cei deprimați folosesc tocmai un subiect deprimant ca să își ia gîndul de la un altul de același gen, ceea ce stîrnește și mai multe emoții negative."

O altă teorie susține că plînsul ar fi modalitatea naturală de a coborî nivelul substanțelor chimice ce apar odată cu suferința. Sigur că uneori plînsul poate să ne scape de blestemul tristeții, dar el poate și să lase o anumită obsesie privitoare la motivele disperării. Ideea unui „plîns sănătos" este înșelătoare: plînsul care întărește meditarea asupra unei situații nefericite prelungește de fapt starea de disconfort. Distracția reușește să rupă lanțul care menține acea gîndire copleșită de tristețe; unul dintre argumentele teoriei de bază conform căreia terapia șocurilor electrice este eficientă în depresiile grave este și faptul că ea produce o pierdere a memoriei pe termen scurt — pacienții simțin-

du-se mai bine pentru că nu-și mai amintesc de ce erau atît de triști. În orice caz, studiind tipurile de tristețe, Diane Tice a descoperit că mulți au susținut că s-au îndreptat spre diverse modalități de distracție, cum ar fi cititul, televizorul și cinematograful, jocurile video sau jocurile puzzle, dormitul, reveria — visatul la o vacanță imaginară. Wenzlaff adăuga faptul că distracțiile cele mai eficiente sînt acelea care îți schimbă starea — cum ar fi un eveniment sportiv palpitant, o comedie, o carte optimistă. (Atenție însă: unele distracții în sine pot perpetua starea de depresie. Studiile au arătat că aceia care se uită foarte mult la televizor sînt de obicei mai deprimați decît înainte să o facă!)

Gimnastica aerobică, constată Tice, este una dintre cele mai eficiente tactici pentru îndepărtarea depresiilor ușoare, dar și a proastei dispoziții. Aici însă trebuie să includem un avertisment, și anume că avantajele sportului funcționează cel mai bine în cazul celor leneși, care nu se omoară prea mult cu exercițiile fizice, deci în cazul sedentarilor. În ce-i privește pe aceia care fac sport zi de zi, chiar dacă aduce o schimbare de dispoziție, efectul maxim a fost obținut doar atunci cînd s-au apucat de acest obicei sănătos. De fapt, pentru cei care fac gimnastică, efectul asupra dispoziției este invers: ei încep să se simtă prost atunci cînd sar cîte o zi peste educația fizică. Sportul pare să funcționeze bine pentru că schimbă starea psihologică presupusă de dispoziția respectivă: depresia înseamnă un moral scăzut, iar gimnastica aerobică reușește să trezească trupul. În mod similar, tehnicile de relaxare care aduc trupul într-o stare de inactivitate funcționează foarte bine în cazul anxietății, care este o formă de agitație, dar nu tot atît de bine în cazul depresiei. Fiecare dintre aceste abordări pare să funcționeze în sensul că oprește acest cerc infernal al depresiei sau al anxietății, aducînd creierul la un nivel de activitate incompatibil cu starea emoțională care a pus stăpînire pe el.

Ridicarea moralului prin intermediul unor desfătări sau plăceri senzuale ar fi un alt antidot destul de popular pentru momentele de tristețe. Unele dintre modalitățile obișnuite prin care oamenii se calmează atunci cînd sînt deprimați ar fi băile fierbinți sau consumarea mîncărurilor favorite ori a asculta muzica sau o partidă de sex. În cazul femeilor, este populară soluția de a-și cumpăra singure un cadou sau de a se desfăta pentru a depăși o proastă dispoziție, dar și mersul la cumpărături sau chiar uitatul prin vitrine. În privința studenților, Tice a constatat că mîncatul este un paleativ de trei ori mai des folosit de către femei pentru calmarea tristeții, în vreme ce bărbații sînt de cinci ori mai predispuși decît femeile la băutură sau la droguri atunci cînd au căderi nervoase. Mîncatul exagerat sau alcoolul ca antidot reprezintă, desigur, o soluție cu două tăișuri: mîncatul în exces duce la regrete; alcoolul este principalul factor de deprimare la nivelul sistemului nervos și deci, practic, sporește starea de depresie.

O abordare mult mai constructivă în privința ridicării moralului, susține Tice, este să pui la cale o mică victorie sau o reușită la îndemînă: niște treburi care așteptau de mult să fie făcute prin casă sau alte mici lucruri ce așteptau să fie rezolvate. În mod similar, are efect o îmbunătățire a imaginii personale ce duce la ridicarea moralului, cum ar fi îmbrăcatul frumos sau fardatul.

Unul dintre cele mai puternice antidoturi în cazul depresiei — puțin folosit în afara terapiei — este perceperea lucrurilor dintr-o altă perspectivă sau *reîncadrarea cognitivă*. Este firesc să ne văităm atunci cînd o relație ia sfîrșit și să ne cuprindă gînduri de autocompătimire, cum ar fi convingerea că: „Asta înseamnă că voi rămîne pentru totdeauna singur(ă)", ceea ce evident că sporește disperarea. Totuși, întorcîndu-ne în timp și gîndindu-ne la faptul că relația nu era prea grozavă și că de fapt nu făceam o pereche potrivită — cu alte cuvinte, privind din altă perspectivă această pierdere, într-o lumină pozitivă — acest lucru constituie un antidot al tristeții. În mod similar, pacienții care suferă de cancer, indiferent cît de gravă ar fi starea lor, reușesc să aibă o dispoziție mai bună dacă sînt în stare să descopere că există alți pacienți care o duc și mai rău („Totuși se poate și mai rău — eu cel puțin pot să umblu"); cei care se compară cu persoanele sănătoase sînt automat și cei mai deprimați[18]. Asemenea comparații cu aceia care o duc și mai rău sînt surprinzător de eficiente: deodată, tot ceea ce părea atît de îngrozitor nu mai pare chiar așa.

O altă metodă eficientă de a scăpa de deprimare este a-i ajuta pe alții. Cum depresia se alimentează din rumegarea gîndurilor și preocuparea de sine, a-i ajuta pe ceilalți ne face să ne desprindem de aceste preocupări, atîta vreme cît începe să ne intereseze suferința altora. Implicarea în voluntariat — ca antrenor la Liga Juniorilor, ca sfătuitor sau pentru a-i hrăni pe cei fără adăpost — a fost dintotdeauna una dintre cele mai eficiente soluții de schimbare a dispoziției, cel puțin așa reiese din studiul lui Tice. Dar, din păcate, această metodă este foarte rar practicată.

În sfîrșit, unii oameni reușesc să-și depășească starea de melancolie orientîndu-se spre transcendent. Tice mi-a spus: „Rugăciunea, dacă ești credincios, funcționează indiferent de starea proastă în care te afli, mai ales dacă este vorba de depresie."

CEI CE REPRIMĂ: NEGAREA JOVIALĂ

„I-a tras un picior în burtă colegului de cameră..." Așa începea fraza. Și se sfîrșea astfel: „...dar de fapt voia să aprindă lumina."

Această transformare a unui act de agresiune într-o greșeală nevinovată, chiar dacă este puțin plauzibilă, este o reprimare captată *in vivo*. Această frază a fost scrisă de un student care s-a oferit să participe la un studiu referitor la *reprimatori* — oameni care de obicei și în mod automat par să estompeze tulburările emoționale înainte de a le conștientiza. Începutul acestui fragment: „I-a tras un picior în burtă colegului de cameră..." i-a fost dat unui student pentru a fi completat în cadrul unui test. Alte teste au arătat că acest mic act mintal de evitare făcea parte dintr-un tipar mai vast al existenței tînărului de a distruge majoritatea emoțiilor supărătoare[19]. În vreme ce la început cercetătorii i-au considerat pe cei care își reprimă emoțiile drept un exemplu edificator al incapacității de a le simți — rude bune cu alexitimicii, eventual —, în prezent ei sînt considerați ca fiind experți în reglarea emoțiilor. Au ajuns să se adapteze atît de bine prin instinctul de autoapărare împotriva sentimentelor negative, încît nici măcar nu le mai conștientizează latura negativă. În loc să-i mai numim reprimatori, așa cum obișnuiau pînă acum cercetătorii, un termen mult mai potrivit mi s-ar părea *imperturbabili*.

Mare parte din acest studiu făcut în principal de Daniel Weinberger, în prezent psiholog la Universitatea Case Western Reserve, arată că deși aceste persoane par calme și imperturbabile, uneori ele pot să ajungă să clocotească din pricina acestor tulburări psihologice pe care par să le ignore. În timpul testului de completare a frazei, voluntarii au fost și ei monitorizați în ceea ce privește nivelul de excitare fiziologică. Reprimatorii care păreau că emană calm au fost trădați de agitația trupului: cînd au fost confruntați cu fraza despre colegul de cameră violent și altele asemenea, au dat semne de anxietate, adică inima a început să le bată mai repede, să transpire și să le crească tensiunea arterială. Și totuși, cînd au fost întrebați cum se simt, au răspuns că sînt perfect calmi.

Această continuă îndepărtare a unor emoții precum mînia și anxietatea nu este un lucru neobișnuit. Una din șase persoane procedează astfel, cel puțin așa susține Weinberger. Teoretic, copiii pot învăța în mai multe feluri să fie imperturbabili. Unul ar putea fi o strategie de supraviețuire în situațiile dramatice, cum ar fi un părinte alcoolic într-o familie în care această problemă nu este recunoscută. Altul ar fi un părinte sau ambii părinți care la rîndul lor fac parte din categoria celor care-și reprimă emoțiile și prin urmare sînt un exemplu, adică se arată veseli sau ca de gheață atunci cînd sînt confruntați cu situații neliniștitoare. Sau pur și simplu această trăsătură poate fi un temperament moștenit. Nimeni nu poate spune exact cînd apare un asemenea model în existența cuiva; cei care își reprimă sentimentele la vîrsta maturității sînt calmi și stăpîniți.

Problema care rămîne, desigur, este cît de calmi sînt de fapt. Pot într-adevăr să nu perceapă semnele fizice ale emoțiilor tulburătoare? Sau doar se prefac a fi calmi? Răspunsul la această întrebare a venit în urma unui studiu foarte inteligent, realizat de psihologul Richard Davidson de la Universitatea din Wisconsin, care anterior colaborase cu Weinberger. Davidson i-a pus pe cei imperturbabili să rezolve un test de liberă asociere, care cuprindea o listă de cuvinte neutre, dintre care unele aveau o nuanță ostilă sau sexuală, menită să stîrnească un sentiment de anxietate la aproape oricine. Așa cum au demonstrat-o reacțiile lor fizice, toți au dat semne fiziologice de disconfort ca reacție la cuvintele respective, chiar dacă asociațiile de idei pe care le-au făcut au arătat aproape întotdeauna că au încercat să minimalizeze efectul cuvintelor supărătoare, apropiindu-le de altele mai nevinovate. Dacă primul cuvînt a fost „ură", reacția a fost „iubire".

Studiul lui Davidson a profitat de faptul că (în cazul dreptacilor) un centru cheie al analizării emoției negative se află în lobul drept al creierului, în vreme ce centrii vorbirii se află în cel stîng. Odată ce emisfera dreaptă recunoaște faptul că un cuvînt este supărător, ea transmite această informație către *corpus callosum*, acel element care împarte creierul în două jumătăți, iar apoi la centrul vorbirii, reacționîndu-se printr-un cuvînt rostit. Folosind o combinație complicată de lentile, Davidson a reușit să afișeze un cuvînt astfel încît să fie văzut doar cu jumătate din cîmpul vizual. Din pricina legăturii neurale a sistemului vizual, da-

că afișajul s-ar fi făcut în jumătatea stîngă a cîmpului vizual, ar fi fost recunoscut mai întîi de lobul drept al creierului, care are o anumită sensibilitate la suferință. Dacă afișajul s-ar fi făcut în jumătatea dreaptă a cîmpului vizual, semnalul ar fi ajuns în partea stîngă a creierului fără a fi perceput ca o problemă neplăcută.

Cînd cuvintele au fost prezentate emisferei drepte, a durat un timp pentru ca imperturbabilii să răspundă — dar numai în cazul în care cuvîntul față de care trebuiau să reacționeze era unul care îi deranja. În cazul cuvintelor *neutre*, nu exista *nici o* tragere de timp în privința vitezei cu care era găsită asociația de idei. Întîrzierea apărea *doar* atunci cînd cuvintele erau prezentate emisferei drepte, nu și celei stîngi. Pe scurt, imperturbabilii păreau că datorează această reacție unui mecanism neural care încetinește sau intervine în transferarea informațiilor deranjante. Ideea este că ei *nu* se prefac că nu ar fi conștienți de gradul de enervare; creierul lor le ascunde această informație. Mai precis, stratul de îndulcire a sentimentelor care acoperă aceste percepții neplăcute poate să se datoreze acțiunilor lobului frontal stîng. Spre surprinderea sa, atunci cînd Davidson a măsurat nivelul de activitate al lobilor frontali, s-a dovedit că activitatea este mai intensă în partea stîngă — centrul sentimentului pozitiv — și mai puțin în partea dreaptă, centrul sentimentelor negative.

Acești oameni „se prezintă pe ei înșiși într-o lumină pozitivă și într-o dispoziție jovială", mi-a spus Davidson. „Ei neagă faptul că stresul îi deranjează și acționează printr-un tipar al activării frontale stîngi, cînd stau și se odihnesc, stare asociată cu sentimentele pozitive. Activitatea creierului poate fi cheia acestor afirmații pozitive, în ciuda unei reacții fiziologice clare, care seamănă foarte tare cu o stare de disconfort." Teoria lui Davidson spune că, în privința activității creierului, este nevoie de energie pentru a trăi realitățile neplăcute într-o lumină pozitivă. Reacția fiziologică puternică se poate datora încercării susținute a circuitului neural de a menține sentimentele pozitive sau de a le suprima ori de a le inhiba pe cele negative.

Pe scurt, imperturbabilitatea este un fel de negare jovială, o disociere pozitivă — și probabil este și un indiciu pentru funcționarea mecanismului neural în cazul unor stări disociative grave, care pot apărea, de exemplu, după o situație de stres posttraumatic. Atîta vreme cît acest lucru nu presupune decît o detașare, spune Davidson, „pare a fi o strategie cu o reușită maximă pentru autoreglările emoționale", deși nu se cunosc urmările la nivelul conștientizării de sine.

6

Aptitudinea de a stăpîni

O singură dată în viață am fost paralizat de frică. Totul s-a petrecut la un examen de matematică, în primul an de facultate, pentru că, nu știu de ce, dar nu învățasem. Încă îmi amintesc încăperea în care am intrat în acea dimineață de primăvară de parcă mergeam la tăiere și îmi simțeam inima grea. Fusesem de multe ori la cursuri în această sală. Totuși, în acea dimineață, nu mai vedeam nimic pe fereastră și nici măcar nu mai observam încăperea. Priveam fix în podea drept în fața mea în timp ce mă îndreptam spre locul de lîngă ușă. Cînd am deschis coperta albastră a caietului de examen, am simțit în urechi bătăile inimii și am perceput acest gust al anxietății în stomac.

M-am uitat o dată rapid la întrebările de examen. Dar nici o speranță. O oră m-am uitat fix la pagină, mintea mea gîndindu-se la consecințele pe care urma să le am de suferit. Aceleași gînduri se repetau la nesfîrșit, pe lîngă frică și tremurat. Am rămas încremenit ca un animal care fusese oprit în loc de o înțepătură cu curara. Ceea ce m-a impresionat cel mai mult în acel moment cumplit este cît de închisă a devenit mintea mea. Nu am petrecut ora aceea încercînd cu disperare să găsesc o rezolvare a testului. N-am visat cu ochii deschiși. Pur și simplu am stat fixat asupra fricii îngrozitoare, așteptînd să se termine acest chin.[1]

Această povestire a momentelor de chin îmi aparține; și în ziua de azi este pentru mine cea mai grăitoare dovadă a impactului devastator pe care îl are șocul emoțional asupra limpezimii minții. Acum îmi dau seama că acest chin al meu era un fel de testament al posibilității creierului emoțional care stăpînește și chiar paralizează gîndirea.

Măsura în care problemele emoționale pot interveni în viața mintală nu este ceva nou pentru profesori. Studenții nerăbdători, furioși sau deprimați nu învață; cei care sînt prinși într-o asemenea stare de spirit nu primesc informațiile în mod eficient sau nu știu ce să facă pînă la urmă cu ele. Așa cum am văzut în

Capitolul 5, emoțiile negative puternice abat atenția spre propria lor preocupare, interferînd cu încercarea de concentrare asupra altui lucru. Într-adevăr, unul dintre semnele care arată că sentimentele au tendința să-și schimbe direcția și să cadă în patologic este faptul că sînt atît de insistente, încît copleșesc orice alt gînd, sabotînd permanent încercările de a acorda atenție oricărui alt lucru întîlnit. Pentru persoana care trece printr-un divorț supărător — sau pentru copilul ai cărui părinți divorțează — mintea nu se oprește prea mult asupra lucrurilor ce par prin comparație mărunte, cum ar fi munca sau școala; pentru cei cu depresii clinice, gîndurile de autocompătimire și de disperare, de deznădejde și de neajutorare le întrec pe toate celelalte.

Cînd emoțiile copleșesc puterea de concentrare, este blocată de fapt capacitatea mintală cognitivă, pe care savanții o numesc și „memoria funcțională", capacitatea de a reține toate informațiile relevante în raport cu misiunea de îndeplinit. Ceea ce preocupă memoria funcțională poate fi la fel de lumesc precum cifrele care formează un număr de telefon sau la fel de complicat precum o intrigă pe care un romancier încearcă să o urzească. Memoria funcțională este o funcție executivă la nivel mintal, făcînd posibile toate celelalte eforturi intelectuale, de la alcătuirea unei propoziții pînă la deslușirea unei complicate probleme de logică[2]. Cortexul prefrontal este cel care îndeplinește această funcție a memoriei funcționale — și nu uitați, acolo are loc întîlnirea dintre sentimente și emoții[3]. Cînd circuitul limbic care converge pe cortexul prefrontal se află în zona tulburărilor emoționale, eficacitatea memoriei funcționale are de suferit: nu mai putem gîndi logic, așa cum la rîndul meu am constatat în timpul acelui înspăimîntător examen de matematică.

Pe de altă parte, trebuie luat în considerare și rolul motivării pozitive — îndreptarea sentimentelor spre entuziasm, zel și încredere — spre reușită. Studierea sportivilor olimpici, a muzicienilor de renume internațional și a marilor maeștri de șah arată că aceștia au ca trăsătură comună capacitatea de a se motiva pentru a urma un antrenament neîndurător și regulat[4]. Iar pentru o creștere stabilă a gradului de măiestrie, necesară unui performer internațional, aceste antrenamente trebuie să înceapă încă din copilărie. La Olimpiada din 1992, participanții din echipa chineză de sărituri în apă aveau doisprezece ani și făcuseră tot atîtea antrenamente ca și membrii echipei americane, care aveau peste douăzeci de ani — scufundătorii chinezi începuseră un antrenament extrem de riguros încă de la vîrsta de patru ani. În mod similar, cei mai mari violoniști ai secolului XX au început studiul instrumentului de la cinci ani; campionii internaționali de șah s-au apucat de acest joc în medie pe la șapte ani, în vreme ce aceia care au ajuns doar la nivel național s-au apucat pe la zece ani. A începe mai devreme oferă o șansă mai mare în viață: cei mai buni studenți la vioară de la cea mai mare Academie de Muzică din Berlin, care acum au douăzeci de ani, au studiat peste zece mii de ore, în vreme ce cei care se află în eșalonul al doilea au studiat cam șapte mii cinci sute de ore.

Ceea ce pare să-i despartă pe cei din vîrf de ceilalți cu capacități egale este măsura în care, începînd devreme în viață, au fost în stare să și continue printr-o pregătire asiduă ani și ani de zile. Această perseverență depinde de anumite trăsături emoționale — entuziasmul și perseverența în fața obstacolelor fiind mai importante decît orice altceva.

Răsplata suplimentară care vine din motivație, pe lîngă talentul înnăscut, poate fi văzută în remarcabilele performanțe ale studenților asiatici în școlile și profesiile din America. O trecere în revistă atentă a acestei realități sugerează faptul că acești copii americani de origine asiatică au un avantaj mediu față de albi la IQ, de doar două sau trei puncte[5]. Și totuși, în ceea ce privește profesiile liberale, cum ar fi dreptul și medicina, mulți americani de origine asiatică se comportă ca și cum IQ-ul lor ar fi cu mult mai ridicat — echivalentul unui IQ de 110 la americanii de origine japoneză și al unuia de 120 la americanii de origine chineză[6]. Motivul pare să fie faptul că încă din primii ani de școală copiii asiatici muncesc mai mult decît albii. Sanford Dorenbusch, sociolog la Stanford, a studiat peste zece mii de liceeni și a constatat că americanii de origine asiatică petrec cu 40% mai mult timp la pregătirea lecțiilor decît ceilalți elevi. „În vreme ce cei mai mulți părinți americani sînt dispuși să accepte că un copil poate avea și părți mai slabe și să pună accentul pe punctele forte, pentru asiatici abordarea este următoarea: dacă n-ai luat note bune, soluția este să înveți mai mult seara și, dacă tot nu reușești, să te trezești mai devreme dimineața ca să mai înveți puțin. Ei consideră că oricine se poate descurca bine la școală dacă face efortul cuvenit." Pe scurt, o cultură etică a muncii se traduce printr-o motivație mai puternică, prin zel și perseverență — un avantaj emoțional.

În măsura în care emoțiile noastre merg în direcția sau sporesc capacitatea noastră de a gîndi și de a planifica, de a urma un antrenament pentru un scop îndepărtat, pentru a rezolva problemele, ele determină limitele capacității noastre de a ne folosi abilitățile mintale înnăscute și de a hotărî cum ne vom descurca în viață. Și în măsura în care sîntem motivați simțind un entuziasm sau o plăcere pentru ceea ce facem sau chiar și un grad optim de neliniște — vom fi propulsați spre reușită. În acest sens, inteligența emoțională este o aptitudine majoră, capacitatea care afectează în mod profund toate celelalte capacități, fie facilitînd, fie combinîndu-se cu ele.

CONTROLAREA IMPULSURILOR: TESTUL PRĂJITURII

Imaginați-vă că aveți patru ani și că cineva vă face următoarea propunere: dacă aștepți pînă ce facem cîteva comisioane, vei căpăta ca premiu două prăjituri. Dacă nu poți să aștepți pînă atunci, primești numai una — dar ți-o dau chiar acum. Sigur că aceasta este o provocare pentru sufletul unui copil de patru ani, acest microcosmos al veșnicei bătălii dintre impuls și abținere, dintre sine și eu, dintre dorință și autocontrol, dintre răsplată și amînare. În funcție de ceea ce alege copilul acest test poate fi grăitor; el oferă nu numai o interpretare a caracterului, dar și a traiectoriei pe care o va avea probabil în viață.

Nu există un talent psihologic mai important decît a rezista la impulsuri. Aceasta este baza autocontrolului emoțional, avînd în vedere că toate emoțiile, prin însăși natura lor, duc într-un fel sau altul la un impuls, spre o acțiune. Rădăcina cuvîntului *emoție*, amintiți-vă, este verbul „a mișca". Capacitatea de a rezista impulsului de a acționa, de a nimici mișcarea incipientă, se transferă cel mai adesea și la nivelul funcționării creierului într-o inhibare a semnalelor limbice către cortexul motor, deși o asemenea interpretare rămîne deocamdată speculativă.

Oricum, un remarcabil studiu în care unui copil de patru ani i s-a pus în față o prăjitură arată cît de importantă este capacitatea de ținere în frîu a emoțiilor și de amînare a impulsului. Acest studiu a fost început de psihologul Walter Mischel în anii 1960, la o grădiniță din cadrul campusului universitar Stanford, și i-a numărat mai ales pe copiii celor de la facultatea Stanford, absolvenți și alți angajați, studiul urmărindu-i pe acei copii de patru ani și în timp, pînă la terminarea liceului[7].

Unii copii de patru ani au fost nevoiți să aștepte cincisprezece sau douăzeci de minute, ceea ce cu siguranță li s-a părut o veșnicie, pînă ce s-a întors cel care făcea experiența. Ca să se sprijine în lupta lor interioară, ei și-au acoperit ochii ca să nu se uite la ispită sau au stat cu mîinile în poală vorbind între ei, cîntînd, jucîndu-se, pînă ce uneori chiar au obosit și au adormit. Acești preșcolari curajoși și hotărîți au primit răsplata celor două prăjituri. Dar alții, mai impulsivi, au și înșfăcat o prăjitură de îndată ce persoana care făcea experiența a ieșit din încăpere pentru a-și face „comisioanele".

Diagnosticul pentru felul în care au știut să-și stăpînească impulsul a fost limpede doisprezece sau paisprezece ani mai tîrziu, toți acești copii fiind urmăriți și la adolescență. Diferența emoțională și socială între preșcolarii care au înșfăcat prăjitura și cei care au avut răbdare a fost enormă. Cei care au rezistat ispitei la patru ani au devenit între timp adolescenți mult mai competenți din punct de vedere social: erau eficienți, siguri pe ei și mai capabili să se adapteze frustrărilor vieții. Era mai puțin probabil că ar fi putut să cedeze nervos, să înțepenească de frică sau să dea înapoi din cauza stresului ori să fie ușor de dezorganizat sau de năucit într-o stare de tensiune; ei au înfruntat provocări și nu au abandonat nici măcar în fața marilor dificultăți; au fost încrezători în sine și demni de încredere. Au luat inițiative și s-au implicat în proiecte. După zece ani, erau în continuare în stare să amîne răsplata, urmărindu-și scopurile.

Copiii care au înșfăcat prăjitura, aproximativ o treime din total, au dat dovadă de mai puține calități, prezentînd un portret mai degrabă tulbure din punct de vedere psihologic. În adolescență, erau timizi în privința legăturilor sociale; sau erau încăpățînați și indeciși; lesne nemulțumiți de frustrări; se considerau „răi" sau nedemni; dădeau înapoi sau se blocau în fața stresului; se simțeau nesiguri și nemulțumiți pentru că nu „obținuseră destul"; cădeau ușor pradă geloziei sau invidiei; reacționau exagerat la orice lucru care îi irita, ieșindu-și din fire, provocînd certuri și neînțelegeri. Și după toți acești ani, tot nu erau în stare să își amîne răsplata.

Așadar, ceea ce remarcăm la o vîrstă fragedă se dezvoltă la scară mare la nivelul competențelor sociale și emoționale, de-a lungul vieții. Capacitatea de a impune amînarea unui impuls stă

la baza unei multitudini de eforturi, începînd cu un regim de slăbit și pînă la luarea unei diplome ca medic. Unii copii chiar și la patru ani au reușit să stăpînească lucrurile esențiale: au fost capabili să deslușească anumite situații sociale cum ar fi amînarea beneficiului, să își distragă atenția ca să nu se concentreze asupra ispitei imediate și să fie suficient de perseverenți pentru atingerea unui scop — cele două prăjituri.

Și mai surprinzător este faptul că atunci cînd copiii testați au fost evaluați din nou la sfîrșitul liceului, cei care la patru ani așteptaseră cu răbdare erau studenți mult mai buni decît cei care acționaseră sub îndemnul imboldului. Conform evaluării părinților, ei erau din punct de vedere academic mai competenți: mai capabili să își transpună ideile în cuvinte, să folosească logica și să reacționeze logic, să se concentreze, să-și facă planuri pe care să le respecte și mai nerăbdători să învețe. Mai uluitor este faptul că au avut note foarte mari la testele SAT. Treimea copiilor ce înșfăcaseră prăjitura cu mare nerăbdare abia dacă au luat 524 de puncte la testul de gramatică, iar la matematică, 528; treimea celor care au așteptat cel mai mult au avut între 610 și 652 de puncte, o diferență de 210 puncte în total[8].

Felul în care copiii trec testul amînării recompensei la patru ani este un indicator de două ori mai exact asupra notelor de la examenele SAT decît IQ-ul; IQ-ul devine un indicator puternic numai după ce copilul învață să scrie și să citească[9]. Acest lucru sugerează faptul că acea capacitate de a amîna recompensa contribuie major la potențialul intelectual, independent de IQ-ul în sine. (Un control deficitar al impulsurilor în copilărie poate fi de asemenea un indiciu asupra delincvenței ulterioare, din nou un indicator mult mai exact decît IQ-ul[10].) Așa cum vom vedea în Partea a cincea, deși unii aduc argumente că IQ-ul nu poate fi schimbat, reprezentînd o limitare definitivă în potențialul existent al unui copil, există dovada clară că abilitățile emoționale cum ar fi controlul și deslușirea corectă a situațiilor sociale *pot* fi dobîndite.

Ceea ce Walter Mischel, cel care a făcut acest studiu, descrie, printr-o frază destul de nefericită — „direcționarea spre scop prin amînarea autoimpusă a răsplatei" — este esența autoreglării emoționale: capacitatea de a nega impulsul în avantajul scopului, indiferent că este vorba de punerea bazelor unei afaceri, de rezolvarea unei ecuații algebrice sau de cîștigarea unei Cupe. Descoperirea sa reduce rolul inteligenței emoționale ca metaca-

pacitate ce determină cît de bine sau cît de rău sînt oamenii în stare să-și utilizeze capacitățile mintale.

DISPOZIȚII PROASTE, GÎNDIRE PROASTĂ

Îmi fac griji pentru fiul meu. Abia a început să joace în echipa de fotbal, dar mai devreme sau mai tîrziu tot va avea un accident. Este stresant să-l urmărești pe teren, așa că nici nu m-am mai dus la meciuri. Sînt sigură că fiul meu este dezamăgit că nu mă uit cum joacă, dar pur și simplu nu rezist nervos.

Vorbitoarea urmează o terapie pentru anxietate. Ea își dă seama că îngrijorarea intervine în mod nefericit în existența ei, pe care nu o mai poate duce așa cum ar vrea[11]. Dar atunci cînd trebuie să ia o hotărîre simplă, cum ar fi aceea de a-și vedea sau nu fiul jucînd fotbal, mintea îi este cotropită de gînduri catastrofale. Ea nu mai este liberă să aleagă; grijile îi copleșesc rațiunea.

Așa cum am văzut, grijile sînt miezul efectului devastator al anxietății asupra performanței mintale de orice fel. Îngrijorarea — desigur, o reacție utilă — a luat-o razna; a devenit o pregătire mintală prea zeloasă pentru o amenințare anticipată. Acest gen de repetiții mintale sînt dezastruoase din punct de vedere cognitiv atunci cînd intră într-un fel de rutină care captează întreaga atenție, intervenind în orice alte încercări de concentrare asupra altui lucru.

Anxietatea submineză intelectul. În cazuri ce necesită eforturi intelectuale complexe sau ale unor misiuni tensionate precum aceea a controlorilor de trafic aerian, anxietatea cronică este un indiciu aproape sigur că persoana respectivă va da greș în cele din urmă. Persoanele anxioase sînt predispuse să eșueze chiar dacă obțin un punctaj bun la testul de inteligență, așa cum arată un studiu făcut pe 1790 de studenți care se pregăteau să ocupe posturi de controlori de trafic aerian[12]. Anxietatea sabotează de asemenea performanțele la învățătură de orice fel: în peste 126 de studii diferite, făcute pe 36 000 de persoane, s-a arătat că predilecția pentru îngrijorare duce la o mai slabă performanță la învățătură, indiferent cum s-ar face măsurarea acestei performanțe — prin note sau teste, prin punctaje sau realizări[13].

Atunci cînd celor care sînt pradă îngrijorării li se cere să îndeplinească o misiune cognitivă, de exemplu, să împartă obiecte inerte în două categorii, iar ei povestesc ce le trece prin gînd

în asemenea momente, constatăm că sînt gînduri negative — „Nu voi fi în stare să fac asta", „Nu mă pricep la genul ăsta de teste" și alte justificări asemănătoare — care se bazează pe o întrerupere a capacității de a lua decizii. Într-adevăr, atunci cînd, prin comparație, un grup de persoane care nu se îngrijorează a fost rugat să se îngrijoreze înadins vreme de 15 minute, capacitatea lor de a îndeplini aceeași misiune s-a deteriorat vizibil. Cînd celor care își faceau griji li s-a dat o pauză de relaxare de 15 minute — ceea ce le-a redus nivelul de îngrijorare — înainte să înceapă treaba, ei n-au mai avut probleme[14].

Anxietatea din timpul examenelor a fost studiată pentru prima dată în mod științific în anii 1960 de către Richard Alpert, care mi-a mărturisit că interesul i-a fost trezit tocmai pentru că a constatat că un student al lui dădea întotdeauna rezultate proaste la teste din pricina emoțiilor, în vreme ce colegul său Ralph Haber considera că tensiunea înaintea unui examen îl ajută de fapt să se descurce mai bine[15]. Cercetarea lor, alături de alte studii, a arătat că există două tipuri de studenți anxioși: cei cărora anxietatea le diminuează performanța la învățătură și aceia care sînt în stare să se descurce în pofida stresului — sau poate chiar datorită lui[16]. Ironia testării anxietății este că neliniștea de a se descurca bine la test, care, în mod ideal, poate motiva elevii precum Haber să studieze din greu pentru a se pregăti, poate la fel de bine să saboteze succesul altora. Pentru cei care sînt prea anxioși, teama dinaintea testului interferează cu gîndirea logică și cu memoria necesară pentru a învăța eficient, iar în timpul testului le tulbură limpezimea mintală, esențială pentru ca lucrurile să meargă bine.

Numărul motivelor de îngrijorare pe care le invocă cei care dau teste pot fi un indiciu direct asupra a cît de slab le va rezolva[17]. Resursele mintale se concentrează asupra unei misiuni cognitive — îngrijorarea —, micșorînd resursele disponibile pentru prelucrarea altor informații; dacă ne preocupă griji cum ar fi posibilitatea de a pica la teste, sîntem mai puțin atenți la felul în care am putea găsi răspunsurile. Grijile devin adevărate profeții care se îndeplinesc, îndreptîndu-ne cu precizie spre dezastrul pe care îl preziceau.

Cei care sînt în stare să își stăpînească emoțiile, pe de altă parte, se pot folosi de această anxietate anticipativă — în legătură cu un discurs care trebuie ținut sau cu un test care trebuie dat, de exemplu — motivîndu-se pentru o pregătire mai temeinică

și, deci, pentru obținerea unor rezultate mai bune. Literatura clasică de specialitate descrie, în psihologie, relația dintre anxietate și performanță, inclusiv cea mintală, sub forma unui U răsturnat. Vîrful acestui U inversat reprezintă relația optimă între anxietate și performanță, cu un consum nervos mediu pentru realizarea a ceva. Prea puțină anxietate însă — prima parte a U-ului — duce la apatie sau la o prea slabă motivație a străduinței de a se descurca, în vreme ce prea multă anxietate — celălalt capăt al U-ului — sabotează orice încercare de a reuși cu bine.

O stare ușor exaltată — *hipomania*, cum se numește ea în termeni de specialitate — pare ideală pentru scriitori și alți creatori, presupunînd o flexibilitate și o diversitate plină de imaginație a gîndirii; se găsește oarecum spre vîrful răsturnat al U-ului. Dar dacă euforia este scăpată de sub control, ea devine direct nebunie, ca în cazul schimbărilor de dispoziție ale maniaco-depresivilor, iar agitația subminează capacitatea de a gîndi suficient de coerent pentru a scrie bine, chiar dacă ideile circulă liber — de fapt, chiar prea liber pentru ca vreuna să fie urmărită suficient și să se obțină produsul finit.

Buna dispoziție, atît cît durează, sporește capacitatea de a gîndi flexibil și mai complex, soluțiile problemelor fiind găsite mai ușor, fie că este vorba de unele intelectuale sau interpersonale. Acest lucru sugerează că o posibilitate de a ajuta pe cineva să gîndească mai bine o anumită problemă ar fi să i se spună o glumă. Rîsul, ca și starea de exaltare, par să ajute oamenii să gîndească mai deschis și să facă mai ușor legături între idei, observînd relația care altfel i-ar fi putut ocoli — trăsătură mintală importantă nu numai în creativitate, dar și în recunoașterea relațiilor complexe și în prevederea consecințelor unei hotărîri luate.

Avantajele intelectuale ale unui rîs sănătos sînt și mai izbitoare cînd este vorba de rezolvarea unei probleme care presupune o soluție creatoare. Conform unui studiu, s-a constatat că oamenii care s-au uitat la o casetă video au rezolvat mult mai bine o enigmă folosită de psihologi pentru a testa gîndirea creatoare[18]. În acest test, oamenilor li s-a dat o lumînare, chibrituri și o cutie cu pioneze și li s-a cerut să pună lumînarea pe o bucată plană de plută, astfel încît să ardă fără să curgă ceară pe jos. Majoritatea celor cărora li s-a dat această problemă au căzut într-o gîndire „funcțională" asupra felului în care aceste obiecte pot fi folosite în mod convențional. Cei care s-au uitat însă la comedii au găsit mai ușor o soluție comparativ cu aceia care s-au uitat la

un film despre matematică sau care au făcut exerciții; au folosit cutia în care se aflau pionezele, găsind o soluție creatoare. Au pus cutia cu pioneze pe bucata de plută și au folosit-o pe post de sfeșnic.

Chiar și dispozițiile plăcute pot schimba șirul gîndirii. Atunci cînd facem planuri sau luăm decizii, cei care sînt bine dispuși au o percepție preferențială care îi determină să fie mai expansivi și mai pozitivi în gîndire. Acest lucru se datorează în parte memoriei, pentru că atunci cînd sîntem bine dispuși ne amintim mai multe lucruri pozitive; atunci cînd analizăm avantajele și dezavantajele unei acțiuni și sîntem bine dispuși, memoria favorizează canalizarea probelor în mod pozitiv, determinîndu-ne să facem, de exemplu, ceva mai aventuros sau mai riscant.

În mod similar, o proastă dispoziție influențează memoria într-o direcție negativă și astfel este mai probabil că din teamă vom ajunge la o hotărîre exagerat de prudentă. Emoțiile scăpate de sub control incomodează intelectul. Dar așa cum am vorbit în Capitolul 5, putem determina emoțiile scăpate de sub control să revină la normal; această competență emoțională este aptitudinea majoră care facilitează toate celelalte tipuri de inteligență. Să ne gîndim la cîteva cazuri specifice: avantajele speranței și ale optimismului și acele momente pline de elan cînd oamenii se depășesc pe sine.

CUTIA PANDOREI ȘI POLLIANNA: FORȚA GÎNDIRII POZITIVE

Studenții au fost supuși următoarei situații ipotetice:

> Deși v-ați propus să luați un 9, după prima evaluare, 30% din ceea ce ați făcut a fost greșit și ați primit un 6. A trecut deja o săptămînă de cînd ați aflat că ați luat un 6. Ce faceți?[19]

Totul depinde de speranță. Reacția studenților cu un nivel ridicat de speranță a fost să învețe mai mult și să găsească diverse soluții pentru a-și mări media finală. Studenții cu un nivel de speranță mai scăzut s-au gîndit la mai multe posibilități de a-și mări nota, dar au dovedit mai puțină hotărîre în obținerea acestui scop. Și așa cum era de așteptat, studenții cu un nivel de speranță mai scăzut au renunțat în cele din urmă la tot, simțindu-se demoralizați.

Totuși, această întrebare nu este doar una pur teoretică. Atunci cînd C. R. Snyder, psihologul de la Universitatea din Kansas care a făcut acest studiu, a comparat reușitele la învățătură ale studenților în anul I cu o speranță crescută cu ale celor cu o speranță scăzută, el a descoperit că speranța era un indicator mult mai bun al notelor din primul semestru decît notele de la testul SAT, test ce se presupune că este capabil să prevadă felul cum se vor descurca studenții la facultate (și care este strîns legat cu IQ-ul). Din nou se dovedește că deși capacitățile intelectuale sînt cam aceleași, aptitudinile emoționale constituie diferența capitală.

Explicația lui Snyder este următoarea: „Studenții cu speranțe mari își fixează scopuri mai spectaculoase și știu cum să muncească din greu pentru a le atinge. Atunci cînd se face o comparație între studenții cu aptitudini intelectuale echivalente în funcție de rezultatele la învățătură, ceea ce le face să difere este speranța[20].

Se întîmplă ca în legendara și binecunoscuta poveste a Pandorei, prințesa din Grecia antică. Ea a primit în dar o cutie misterioasă din partea zeilor ce o invidiau pentru frumusețea sa. I s-a spus că nu trebuie să deschidă niciodată acest dar. Dar într-o bună zi, copleșită de curiozitate și de ispită, Pandora a ridicat capacul ca să arunce o privire și a adus lumii marile nenorociri — bolile, relele și nebunia. Un zeu milos a lăsat-o însă să închidă cutia la timp, astfel încît să poată prinde unicul antidot care face suportabilă nefericirea pe lumea asta: speranța.

Cercetătorii recenți au descoperit că speranța înseamnă mai mult decît un leac. Uneori, joacă un rol extrem de important în viață, oferind tot felul de avantaje în diverse domenii, cum ar fi reușitele în viața școlară sau suportarea unor slujbe apăsătoare. Speranța în sens științific nu reprezintă doar o imagine luminoasă și ideea că totul va fi bine. Snyder o definește mai precis ca fiind: „credința că există voința și posibilitatea de a-ți atinge scopurile, indiferent care ar fi ele".

Oamenii au tendința să fie diferiți în funcție de măsura în care își fac speranțe. Unii gîndesc despre ei că sînt în stare să iasă dintr-o încurcătură sau să găsească soluții la probleme, în vreme ce alții pur și simplu nu se simt în stare să aibă energia, capacitatea sau mijloacele de a-și atinge scopurile. Cei care au un înalt grad de speranță, constată Snyder, au cam aceleași trăsături comune, sînt în stare să se motiveze, găsesc resursele necesare

pentru a descoperi căi de îndeplinire a obiectivelor, liniștindu-se atunci cînd se află într-o situație dificilă, spunîndu-și că totul se va îndrepta. Sînt suficient de flexibili pentru a găsi diverse posibilități de a-și atinge scopurile sau de a și le schimba, în cazul în care devin imposibile, și au inteligența de a împărți în mai multe faze o misiune ce altfel n-ar putea fi atinsă.

Din perspectiva inteligenței emoționale, speranța înseamnă să nu cădem pradă unei anxietăți copleșitoare sau unei atitudini defetiste sau depresiei în fața unor situații dificile sau a unor obstacole. Într-adevăr, cei care își fac speranțe ajung să fie deprimați din ce în ce mai greu pe măsură ce înaintează în viață, urmărindu-și scopurile; sînt în general mai puțin anxioși și trec prin mai puține neliniști emoționale.

OPTIMISMUL: MARELE MOTIVATOR

Americanii care urmăresc întrecerile de înot și-au făcut mari speranțe pentru Matt Biondi, unul dintre membrii echipei olimpice a SUA din 1988. Unii cronicari sportivi chiar susțineau că Biondi este de talia lui Mark Spitz, cel care în 1972 a luat șapte medalii de aur. Din păcate însă, Biondi a ieșit pe locul trei la prima întrecere, la proba de 200 de metri liber. La următoarea, aceea de 100 de metri fluture, Biondi a fost întrecut la mustață, medalia de aur luînd-o un alt înotător care a făcut un efort suplimentar pe ultimul metru.

Jurnaliștii sportivi au făcut tot felul de speculații potrivit cărora aceste înfrîngeri l-ar fi demobilizat pe Biondi pentru probele care urmau. Dar Biondi și-a revenit și a luat medalia de aur în următoarele cinci probe. Martin Seligman, psiholog la Universitatea din Pennsylvania, a fost unul dintre spectatorii care nu s-au dovedit deloc surprinși de revenirea lui Biondi, pentru că el îl supusese pe sportiv chiar în acel an la un test ce îi evalua optimismul. În cadrul unei experiențe făcute de Seligman, antrenorul de înot i-a spus lui Biondi în timpul unui eveniment special care trebuia să demonstreze marele lui talent că a avut un timp mai prost decît era în realitate. În ciuda acestui feedback demobilizator, cînd lui Biondi i s-a cerut să se odihnească puțin și să mai încerce o dată să înoate, performanța lui — care de fapt era deja foarte bună — a fost și mai bună. Însă atunci cînd alți membri ai echipei au fost informați că ar fi obținut un timp prost, deși nu era adevărat — aceia care, potrivit testelor,

erau pesimiști — la cea de-a doua încercare timpul lor a fost și mai prost[21].

Optimismul, ca și speranța, înseamnă un orizont de așteptare conform căruia, în general, lucrurile se rezolvă pînă la urmă în viață, în ciuda obstacolelor și frustrărilor. Din punctul de vedere al inteligenței emoționale, optimismul este o atitudine care îi împiedică pe oameni să cadă în apatie, deznădejde sau deprimare într-un moment mai dur. Împreună cu ruda sa apropiată, speranța, optimismul aduce cîștiguri de-a lungul existenței (sigur, cu condiția să fie un optimism realist; un optimism prea naiv poate fi dezastruos)[22].

Seligman definește optimismul în funcție de felul în care oamenii își explică reușitele și eșecurile. Optimiștii consideră că un eșec se datorează unei situații care poate fi schimbată, așa încît data viitoare vor reuși, în vreme ce pesimiștii se învinovățesc pentru eșec, atribuindu-l unor trăsături ce nu pot fi schimbate și față de care se simt total neajutorați. Aceste explicații diferite au implicații profunde în raport cu felul în care oamenii reacționează în fața vieții. De exemplu, la o dezamăgire cum ar fi refuzul de li se oferi o slujbă, optimiștii au tendința să reacționeze activ și plini de speranță, formulîndu-și repede un plan de acțiune sau cerînd ajutor sau un sfat cuiva; ei consideră obstacolele drept situații remediabile. În schimb, pesimiștii reacționează în fața unor asemenea obstacole prin presupunerea că nu pot face nimic pentru a îmbunătăți situația data următoare, deci nu reacționează în nici un fel; ei consideră obstacolul ca fiind datorat unor deficiențe personale, care întotdeauna îi vor trage înapoi.

Ca și în cazul speranței, optimismul prezice reușite la învățătură. Într-un studiu asupra a o sută de persoane, studenți în primul an ai promoției 1984 a Universității din Pennsylvania, rezultatele acestora la testul de optimism au fost un indicator mult mai precis al notelor lor din primul an decît testul SAT sau notele de la liceu. Seligman, care i-a studiat, spunea: „Examenele de admitere la facultate măsoară talentul, în vreme ce stilul explicativ dezvăluie cine va renunța. Este o combinație de talent moderat și capacitatea de a continua inclusiv în fața înfrîngerilor, care în final duce la reușită. Ceea ce le lipsește testelor de aptitudini este motivația. Trebuie să știm dacă cineva va merge mai departe chiar și cînd situația devine una frustrantă. Intuiția îmi spune că la un anumit nivel de inteligență reușita pro-

priu-zisă nu depinde doar de talent, ci și de capacitatea de a înfrunta eșecul."[23]

Una dintre cele mai grăitoare demonstrații ale puterii optimismului în motivarea oamenilor este un studiu pe care Seligman l-a făcut asupra unor agenți de vînzări care comercializau asigurări pentru compania MetLife. Capacitatea de a accepta cu eleganță un refuz este absolut esențială în vînzările de orice fel, dar mai ales cînd este vorba de o asigurare, caz în care „nu"-urile sînt descurajant mai multe decît da-urile. Din acest motiv, trei sferturi dintre cei care vînd asigurări renunță la această meserie în primii trei ani. Seligman a descoperit că noii vînzători care erau optimiști din fire reușeau să vîndă cu 37% mai multe asigurări în primii doi ani de slujbă decît pesimiștii. În timpul primului an, numărul pesimiștilor care renunță este de două ori mai mare decît al optimiștilor.

Mai mult, Seligman a convins compania MetLife să angajeze un grup special de solicitanți de slujbe care au avut un punctaj mare la testele de optimism, dar au picat la testul practic (referitor la o întreagă gamă de reacții ale unui profil standard alcătuit pe baza răspunsurilor date de agenții de vînzări care reușiseră în carieră). Acest grup special a vîndut cu 21% mai multe asigurări decît pesimiștii în primul an și cu 57% mai mult în al doilea an. Faptul că optimismul contează atît de mult în reușita vînzărilor este legat și de o atitudine datorată inteligenței emoționale. Orice refuz pe care îl întîmpină un agent de vînzări este o mică înfrîngere. Reacția emoțională la această înfrîngere este de o importanță capitală în privința capacității de a găsi o motivație suficientă pentru a continua. Pe măsură ce refuzurile se adună, moralul se deteriorează, agentului fiindu-i din ce în ce mai greu să pună mîna pe telefon ca să mai sune un potențial client. Acest refuz este extrem de greu de acceptat de un pesimist, pentru că el îl interpretează astfel: „Sînt un ratat; n-am să reușesc să vînd nimic în veci" — interpretare care generează apatia și defetismul, în cazul în care nu se ajunge chiar la depresie. Optimiștii, pe de altă parte, spun așa: „N-am abordat bine situația" sau: „Pur și simplu persoana asta era prost dispusă." Neconsiderîndu-se pe ei motivul principal al eșecului, își pot schimba abordarea la următorul telefon. În vreme ce sistemul mintal al pesimistului duce la disperare, cel al optimistului naște speranță.

O perspectivă pozitivă sau negativă poate fi o trăsătură temperamentală înnăscută; unii oameni au din fire tendința să procedeze într-un fel sau altul. Dar așa cum vom vedea și în Capitolul 14, temperamentul poate fi temperat prin experiența acumulată. Optimismul și speranța — ca și neputința și disperarea — pot fi dobîndite. Ceea ce susține ambele trăsături pozitive este viziunea a ceea ce psihologii numesc *eficacitate personală*, convingerea că ești stăpîn pe întîmplările vieții tale și că poți face față provocărilor cu care ești confruntat. Dezvoltarea unei competențe de orice fel întărește această eficacitate personală, făcînd ca persoana respectivă să fie mai dispusă să-și asume riscuri și să urmărească provocări mai serioase. Depășirea acestor provocări sporește în schimb sentimentul de eficacitate personală. Această atitudine îi ajută pe oameni să își folosească mai bine talentele pe care le au — sau să facă în așa fel încît să și le dezvolte.

Albert Bandura, psiholog la Stanford, care a făcut multe cercetări în privința eficacității personale, o rezumă astfel: „Convingerile oamenilor despre capacitățile lor au un efect profund asupra acestor capacități. Capacitatea nu este o proprietate fixă. Există enorm de multe variante în care această capacitate poate fi folosită. Cei care au această eficacitate personală se dau la o parte din calea eșecului; ei abordează lucrurile în așa fel încît să le poată stăpîni și fără să se îngrijoreze în privința diverselor dezastre posibile."[24]

TRANSA: NEUROBIOLOGIA MĂIESTRIEI

Un compozitor descrie astfel momentele în care lucrează cel mai bine:

> Te afli într-o stare de extaz într-o asemenea măsură încît simți că aproape nu exiști. Am trăit asemenea momente de multe ori. Parcă mîna este desprinsă de trupul meu și nu am nimic de-a face cu ceea ce se întîmplă. Stau doar și mă uit și mă minunez. Totul curge de la sine.[25]

Descrierea sa este extraordinar de asemănătoare cu aceea a altor sute de bărbați și femei — alpiniști, campioni la șah, chirurgi, baschetbaliști, ingineri, directori și chiar funcționari — atunci cînd povestesc că s-au întrecut pe sine într-o activitate la care țin. Starea pe care o descriu se numește „transă", sau cel puțin așa i-a spus Mihaly Csikszentmihalyi, psiholog la Universitatea din Chicago, care a adunat asemenea relatări ale momentelor de vîrf din punct de vedere profesional în studii care au

durat douăzeci de ani[26]. Sportivii numesc o asemenea stare de grație „zona", pe care o ating atunci cînd rezultatele lor extraordinare par a fi obținute fără efort, publicul și ceilalți competitori dispărînd pentru o clipă, într-un moment binecuvîntat care îi absoarbe cu totul. Diane Roffe-Steinrotter, care a obținut o medalie de aur la schi la Olimpiada de iarnă din 1994, după ce a terminat cursa a declarat că nu-și amintește absolut nimic, pentru că intrase într-un fel de stare de relaxare: „M-am simțit ca o cascadă."[27]

Capacitatea de a intra într-o asemenea transă este de fapt un moment de inteligență emoțională maximă. Transa reprezintă poate emoția absolută aflată în serviciul performanței și al acumulării de cunoștințe. Într-o asemenea transă, emoțiile nu numai că sînt stăpînite și canalizate, dar sînt și pozitive, pline de energie și centrate pe misiunea ce trebuie îndeplinită. Atunci cînd ești cuprins de plictiseala deprimării sau de agitația anxietății, această transă îți este blocată. Și totuși transa (sau eventual ceva asemănător) este o experiență prin care trece aproape toată lumea din cînd în cînd, mai ales cînd acționează la cote maxime, încercînd să-și depășească limitele anterioare. Această senzație este mai clară în momentele de extaz în care doi parteneri fac dragoste și ajung la o armonie totală. Experiența este una extraordinară: pecetea acestei transe este o bucurie spontană, aproape un extaz total. Pentru că în această transă ne simțim atît de bine, ea este intrinsec o răsplată. Este o stare în care oamenii sînt complet absorbiți de ceea ce fac, acordînd o atenție nemijlocită îndeletnicirii respective, conștientizarea lor fuzionînd cu faptele. Într-adevăr, transa este întreruptă dacă reflectăm prea mult la ceea ce se întîmplă — iar un gînd de genul „Ce minunat mă descurc" poate rupe acest curs special. Concentrarea atenției este atît de mare, încît oamenii nu mai percep decît ceea ce este strîns legat de acțiunea imediată, pierzînd noțiunea timpului și a spațiului. Un chirurg, de exemplu, care este solicitat de o operație grea în timpul căreia intră în această stare specială, atunci cînd o termină observă niște moloz pe jos, în sala de operații, și întreabă ce s-a întîmplat. Este uluit să afle că atunci cînd era atît de absorbit de actul medical o parte din tavan a căzut — și el nici măcar n-a observat.

Transa este o stare de uitare de sine opusă contemplării negative sau îngrijorării: în loc să se piardă într-o preocupare plină de nervozitate, cei care intră în această transă sînt atît de absorbiți de ceea ce au de făcut, încît uită de ei, renunțînd la preocupările mai puțin importante ale vieții de zi cu zi — cum ar fi sănătatea, facturile și chiar starea de bine. În acest sens, aceste momente sînt lipsite de egoism. Eul nu mai există. În mod paradoxal, cei care cad într-o asemenea stare dovedesc o stăpînire extraordinară a ceea ce fac, reacțiile lor fiind perfect acordate necesităților în schimbare ale acțiunii lor. Chiar dacă oamenii acționează la capacitate maximă atunci cînd se află într-o asemenea stare, ei nu mai sînt preocupați de felul cum se descurcă, dacă va urma o reușită sau un eșec — pentru că plăcerea pură a actului în sine îi motivează.

Există mai multe căi de a intra într-o asemenea transă. Una ar fi o concentrare maximă, intenționată a atenției asupra acțiunii de îndeplinit; această stare de intensă concentrare este însăși esența transei. Există însă un feedback înșelător la poarta de intrare în această zonă. El poate presupune un efort considerabil de calmare și concentrare pentru a începe treaba — acesta fiind primul pas care presupune o oarecare disciplină. Odată instalată, această concentrare are propria sa putere, care detașează acea persoană de tulburările emoționale, iar misiunea respectivă pare a se îndeplini fără nici un efort.

Intrarea într-o asemenea zonă se mai produce și atunci cînd oamenii au de realizat un lucru la care sînt foarte pricepuți și se implică într-o asemenea măsură, încît le sînt puse la încercare capacitățile forte. Așa cum mi-a spus Csikszentmihalyi: „Oamenii parcă se concentrează mai bine atunci cînd li se cere mai mult decît de obicei și sînt în stare să ofere mai mult ca de obicei. Dacă li se cere prea puțin, oamenii se plictisesc. Dacă li se cere prea mult, intră în panică. Transa apare în acea zonă foarte delicată dintre plictiseală și panică."[28]

Plăcerea spontană, starea de grație și eficacitatea ce caracterizează transa sînt incompatibile cu atacul emoțional, moment în care valul limbic captează restul creierului. Atenția în starea de transă este una relaxată, dar foarte concentrată. Acest tip de concentrare diferă de acela în care te străduiești să fii atent cînd ești obosit sau plictisit sau cînd atenția îți este asediată de sentimente cum ar fi anxietatea sau mînia.

Transa este o stare lipsită de paraziți emoționali, de constrîngeri și presupune un sentiment profund de motivare și un extaz ușor. Acest extaz pare să fie un produs intermediar al concentrării atenției, care premerge transa. Într-adevăr, literatura clasică a

tradițiilor contemplative descrie stările de absorbție experimentate ca pură grație: transa este indusă doar de o concentrare intensă.

Atunci cînd urmărim o persoană aflată într-o asemenea stare de transă avem impresia că tot ceea ce este greu devine brusc ușor. Performanța de vîrf pare firească și obișnuită. Această impresie merge în paralel cu ceea ce se întîmplă în creier, unde se repetă un paradox similar: chiar și lucrurile cele mai complicate se fac cu un consum minim de energie mintală. Într-o stare de transă, creierul este atît de „calm", încît trezirea și inhibarea circuitelor neurale se adaptează nevoilor de moment. Cînd oamenii sînt angajați în activități atît de lipsite de efort și care le concentrează atenția, creierul lor „se liniștește", în sensul că există o încetinire a impulsului cortical[29]. Această descoperire este absolut remarcabilă, deoarece înseamnă că transa le permite oamenilor să abordeze chiar și lucruri extrem de grele, indiferent de domeniu, fie că este vorba de o partidă cu un mare maestru al șahului sau de rezolvarea unei probleme de matematică mai complexe. În principiu, s-ar crede că asemenea acțiuni sofisticate presupun o *mai mare* activitate corticală și nu una mai mică. Cheia transei este însă aceea că ea se instalează doar cînd este atins un vîrf al capacității respective, în care toate aptitudinile sînt bine însușite, iar circuitele neurale sînt cît se poate de eficiente.

O concentrare prea încordată — alimentată de îngrijorare — produce o activare sporită la nivel cortical. Dar zona transei și performanța optimă par a fi o oază a eficienței corticale, fiind utilizată o energie mintală aproape de minim. Acest lucru are o logică poate în sensul că o practică abilă le permite oamenilor să intre în transă: stăpînirea mișcărilor dintr-o anumită acțiune, fie că este vorba de unele fizice, ca în cazul alpinistului, ori de unele mintale, ca în cazul programatorului de calculatoare, demonstrează că de fapt creierul poate fi mai eficient atunci cînd le execută. Mișcările bine antrenate presupun un efort mintal mai mic decît cele care abia au fost învățate sau decît cele care sînt încă mult prea grele. În mod similar, atunci cînd creierul funcționează mai puțin eficient din pricina oboselii sau a nervozității sau a emoțiilor, așa cum se întîmplă la sfîrșitul unei zile lungi și stresante, are loc o estompare a preciziei efortului cortical, pentru că au fost activate prea multe zone nu neapărat necesare — ceea ce a dus la o stare neurală profund distrasă de alte elemente[30]. Același lucru se întîmplă și în cazul plictiselii. Dar cînd creierul operează cu eficiență maximă ca în cazul transei, există o relație precisă între zonele active și necesitățile misiunii respective. În această stare chiar și munca grea poate părea odihnitoare sau energizantă și nu vlăguitoare.

ÎNVĂȚATUL ȘI TRANSA: UN NOU MODEL DE EDUCAȚIE

Pentru că această transă apare în zona în care o anumită activitate îi provoacă pe oameni să acționeze la capacitate maximă, pe măsură ce aptitudinile lor cresc, sporesc și șansele de a ajunge în această transă. Dacă treaba este prea simplă, ea este plictisoasă; dacă este prea complicată, se ajunge mai degrabă la anxietate decît la transă. Se poate susține că stăpînirea unui anumit meșteșug sau a unei aptitudini este stimulată de experiența transei — că motivația de a face ceva din ce în ce mai bine ca violonist, ca balerină sau ca genetician este cel puțin în parte aceea de a rămîne în transă. Într-adevăr, dintr-un studiu făcut asupra a 200 de artiști plastici la 18 ani după ce au terminat artele plastice, Csikszentmihalyi a constatat că aceia care în studenție au savurat din plin bucuria de a picta au devenit pictori importanți. Cei care au fost motivați în facultate, dar visînd la glorie și la bani, s-au depărtat în cea mai mare parte de acest domeniu după ce au absolvit studiile.

Csikszentmihalyi trage concluzia că: „Pictorii, mai presus de toate, trebuie să picteze. Dacă artistul aflat în fața pînzei începe să se întrebe cu cît o va vinde sau ce vor spune criticii, nu va mai fi în stare să meargă pe calea originală pe care a pornit. Reușitele din domeniul creației depind de o implicare totală, care presupune un singur obiectiv."[31]

Așa cum transa este o necesitate pentru măiestria într-o anumită artă sau profesie ori într-un meșteșug, tot așa este și cu învățatul. Elevii care intră în această transă pentru a învăța mai bine își depășesc potențialul măsurat prin testele anterioare. Elevii dintr-un liceu special de știință din Chicago — toți fiind situați printre primii 5% în matematică — au fost caracterizați de către profesorul lor ca fiind capabili de realizări mai mari sau mai mici la matematică. Felul în care acești elevi și-au petrecut timpul a fost monitorizat, fiecare avînd un pager care din cînd în cînd suna la întîmplare peste zi și atunci ei erau instruiți să noteze ce făceau în acea clipă și în ce dispoziție se aflau. N-a fost

deloc surprinzătoare constatarea că aceia care n-au reușit mare lucru au învățat acasă cam cincisprezece ore pe săptămînă, cu mult mai puțin decît cele douăzeci și șapte de ore pe săptămînă în care își pregătiseră temele colegii lor cu rezultate excelente. Cei care nu au reușit mare lucru își ocupau mai tot timpul în care nu învățau cu mondenități sau cu statul la taclale cu prietenii și familia.

Atunci cînd le-a fost analizată dispoziția, a ieșit la iveală o descoperire grăitoare. Atît unii cît și ceilalți petreceau foarte mult timp din săptămînă plictisindu-se cu activități cum ar fi uitatul la televizor, ceea ce nu însemna o provocare pentru capacitatea lor intelectuală. La urma urmei, acest lucru este valabil pentru aproape toți adolescenții. Diferența esențială consta în experiența de a studia. Pentru cei care au reușit spectaculos, învățatul era o plăcere, un stimulent care îi absorbea în această transă cam 40% din timpul acordat acestei activități. Pentru cei care n-au reușit mare lucru, transa apărea doar cam în 16% din timpul afectat studiului; cel mai adesea apărea o stare de anxietate care le depășea capacitatea de a o stăpîni. Cei care nu au reușit prea multe descopereau plăcerea și transa în mondenități și nu în studiu. Pe scurt, elevii care au avut reușite de vîrf, la nivelul potențialului lor de învățătură, sînt cel mai adesea atrași de studiul propriu-zis pentru că în felul acesta cad în această stare de transă. Din păcate, cei care nu reușesc mare lucru în viață și nu ajung să atingă acele aptitudini care să le provoace transa se lipsesc de bucuria studiului și riscă să-și limiteze nivelul intelectual de care ar fi putut să se bucure pe viitor[32].

Howard Gardner, psihologul de la Harvard care a dezvoltat teoria inteligențelor multiple, consideră transa și stările pozitive care o clasifică astfel drept cea mai sănătoasă cale de a-i învăța pe copii, motivîndu-i din interior și nu cu amenințări sau promisiuni de recompense. „Ar trebui să folosim starea pozitivă a copiilor pentru a-i determina să învețe la materiile la care și-ar putea dezvolta anumite competențe", propunea Gardner. „Transa este o stare interioară care denotă că acel copil este antrenat într-o misiune corectă. În general, trebuie să găsești ceva care să-ți placă și de care să te ții. Atunci cînd copiii se plictisesc la școală încep să se bată. Cînd însă sînt copleșiți de o anumită treabă, devin nerăbdători să-și facă temele. Cel mai bine se învață atunci cînd ții la un anumit lucru și poți să simți o anumită plăcere în faptul că te-ai angajat în acea treabă."

Strategia folosită în multe școli care pun în practică modelul inteligențelor multiple descoperit de Gardner se axează asupra identificării profilului competențelor firești ale copilului, punînd accent pe punctele tari și încercînd un ajutor în punctele lui slabe. Un copil cu talent înnăscut la muzică sau la sport, de exemplu, va intra mai ușor în transă în domeniul respectiv decît într-un altul, spre care are o mai mică înclinație. Cunoscînd profilul copilului, profesorul poate să adapteze felul în care este prezentată o anumită materie și să-i ofere lecțiile la acest nivel precis, începînd cu faza de inițiere și pînă la una mai avansată — în felul acesta oferindu-i un stimulent optim. Astfel se învață mai cu plăcere și nu mai apar nici frica sau plictiseala. „Speranța este ca atunci cînd copiii intră în transa învățatului aceasta să-i îndemne să mai încerce și în alte domenii", spune Gardner, adăugînd că experiența arată că așa se și întîmplă.

În general vorbind, acest model al transei sugerează că stăpînirea unui talent sau a unui set de cunoștințe ar putea să aibă loc de la sine, pe măsură ce copilul este atras în zonele în care se angajează în mod spontan — adică, în esență, care îi plac. Această pasiune inițială poate fi sămînța ce va determina reușite de cel mai înalt nivel, pe măsură ce copilul va înțelege că urmînd un anumit domeniu — indiferent că este vorba de dans, matematică sau muzică — acesta devine o sursă de bucurie pe care nu o poți avea decît în starea de transă. Și cum pentru a se ajunge în această stare de transă este nevoie de a trece dincolo de anumitele limite ale capacității fiecăruia, ea devine o motivație primordială de progres; iar copilul va fi mai fericit. Acesta, desigur, este un model pozitiv de învățare și de educație în raport cu cele pe care le găsim în școli. Cine nu-și mai amintește școala ca pe o înșiruire de nesfîrșite ore de plictiseală punctate de momente de mare panică? Urmărirea unei stări de transă prin intermediul învățăturii este mai uman, mai firesc și prin urmare mai eficient pentru canalizarea emoțiilor în serviciul educației.

Acest lucru este aplicabil și într-un sens mai general, în care canalizarea emoțiilor spre scopuri productive este o aptitudine majoră. Fie că este vorba de controlarea unui impuls sau de amînarea unei recompense, de reglarea dispozițiilor în așa fel încît ele să faciliteze și nu să împiedice gîndirea, de motivarea personală de a persevera și de a încerca iar și iar atunci cînd intervin obstacolele sau de a găsi căi de a intra în starea de transă pentru o mai mare eficacitate — toate acestea dovedesc că puterea emoției constă în ghidarea unui efort eficient.

7

Rădăcinile empatiei

Revenim la Gary, strălucitul chirurg din păcate alexitimic, care și-a supărat atît de tare logodnica, pe Ellen, pentru că nu-și putea manifesta sentimentele și nu le recunoștea nici pe ale ei. Ca majoritatea alexitimicilor, el era lipsit de empatie și de perspectivă. Dacă Ellen spunea că este cu moralul la pămînt, Gary nu reușea să o înțeleagă; dacă ea îi vorbea despre iubire, el schimba subiectul. Gary făcea comentarii „constructive" referitoare la Ellen fără să-și dea seama că ea se simțea direct atacată de aceste critici și nicidecum ajutată în vreun fel.

Empatia se construiește pe conștientizarea de sine; cu cît sîntem mai deschiși față de propriile noastre emoții, cu atît sîntem mai capabili să interpretăm sentimentele altora[1]. Alexitimicii precum Gary, care habar n-au ce simt, sînt de fapt total pierduți atunci cînd trebuie să-și dea seama ce simt cei din jur. Ei sînt afoni din punct de vedere emoțional. Notele emoționale transmise prin cuvintele sau faptele celorlalți — tonul vocii sau schimbarea poziției corpului, tăcerile elocvente sau tremuratul, care spune multe — trec neobservate.

Dezorientați de propriile lor sentimente, alexitimicii sînt la fel de uluiți cînd ceilalți își exprimă sentimentele față de ei. Această incapacitate de a detecta sentimentele celorlalți este un efect major la nivelul inteligenței emoționale și un eșec tragic în ceea ce ar trebui să fie ceva omenesc, căci toate se leagă între ele, rădăcina afecțiunii aflîndu-se în acordul emoțional și în capacitatea de a fi empatic.

Această capacitate — talentul de a ști ce simt ceilalți — intră în joc în vaste zone ale arenelor vieții, de la vînzări la management, de la iubire la afecțiunea părintească, de la compasiune la acțiunea politică. Absența empatiei este de asemenea grăitoare.

Lipsa ei este detectată la psihopații criminali, la violatori și la cei care molestează copii.

Emoțiile oamenilor sînt rareori transpuse în vorbe. Mult mai adesea, ele sînt exprimate prin alte indicii. Cheia intuirii sentimentelor altcuiva stă în capacitatea de a interpreta canalele nonverbale: tonul vocii, gestica, expresia feței și altele asemenea. Poate că cea mai vastă cercetare asupra limbajului trupului și asupra capacității oamenilor de a detecta asemenea mesaje nonverbale a fost făcută de Robert Rosenthal, psiholog la Harvard, și de studenții săi. Rosenthal a împărțit un test de empatie referitor la PONS (*Profile of Nonverbal Sensitivity* — Profilul Sensibilității Nonverbale), o serie de casete cu diverse tinere care-și exprimă sentimentele, de la ură la iubirea maternă[2]. Scenele respective au un spectru foarte larg, de la gelozia furioasă pînă la a cere iertare, de la manifestarea recunoștinței pînă la seducție. Caseta a fost montată astfel încît din fiecare cadru unul sau mai multe canale de comunicare nonverbale au fost sistematic șterse, pe lîngă faptul că schimbul de replici verbale nu se auzea, de exemplu, în unele scene dispărînd orice altfel de indicii în afară de expresia feței. În altele, erau prezentate doar mișcările trupului ș.a.m.d., trecînd prin principalele canale nonverbale de comunicare, astfel încît spectatorii să detecteze emoția cu ajutorul unui indiciu sau al altuia, nonverbal.

Din testele făcute asupra a peste 7 000 de persoane în Statele Unite și 18 000 în alte țări, s-au constatat avantajele capacității de a interpreta sentimentele prin indicii nonverbale, inclusiv o mai bună adaptare emoțională, a fi mai popular și mai deschis și — probabil că nu este surprinzător — mai sensibil. În general, femeile sînt mai bune decît bărbații în acest tip de empatie. Toți cei care și-au îmbunătățit performanțele de-a lungul unui test de patruzeci și cinci de minute — un semn care arată că au talentul să discearnă capacitatea empatică — s-a dovedit că au și relații mai bune cu sexul opus. Nu ar trebui să ne surprindă să aflăm că empatia ajută în viața sentimentală.

Continuînd pe linia descoperirilor referitoare la elementele de inteligență emoțională, s-a constatat că nu există decît o relație întîmplătoare între rezultatele măsurătorii acuității empatice și cele de la examenele de admitere sau de la testul IQ ori de la testele de sfîrșit de an din școală. Independența empatiei în raport cu inteligența academică a fost constatată și în cazul unei testări cu o versiune PONS pentru copii. În acest test, efectuat

asupra a 101 copii, cei care au dovedit o oarecare aptitudine pentru identificarea sentimentelor nonverbale erau printre cei mai îndrăgiți în școală și mai stabili din punct de vedere emoțional[3]. Tot aceștia au fost și cei care s-au descurcat mai bine la școală, deși în medie IQ-urile lor nu erau mai mari decît ale copiilor care au dovedit o mai mică aptitudine în interpretarea mesajelor nonverbale — sugerînd că stăpînirea capacității empatice ajută la o mai mare eficiență și la cursuri (sau pur și simplu îi determină pe profesori să-i îndrăgească mai tare).

În măsura în care mintea rațională înseamnă cuvinte, emoțiile înseamnă nonverbal. Într-adevăr, cînd cuvintele cuiva sînt în dezacord cu ceea ce transmite de fapt, și aceasta la nivelul tonului vocii, al gesticii sau al altor canale nonverbale, adevărul emoțional constă *în felul* în care spune ceva și nu în *ceea ce* spune. Una dintre regulile empirice folosite în cercetările de comunicare este că 90% sau chiar și mai mult din mesajul emoțional este nonverbal. Asemenea mesaje — anxietate în tonul vocii cuiva, iritare printr-o gestică foarte precipitată — sînt percepute aproape întotdeauna subconștient, fără a da o atenție specială naturii mesajului, ci doar primindu-l tacit și reacționînd la el. Capacitatea care ne permite să facem asta bine sau rău este la rîndul ei dobîndită în cea mai mare parte implicit.

CUM ACȚIONEAZĂ EMPATIA

În momentul în care Hope, care avea doar nouă luni, a văzut un alt copil căzînd, a izbucnit în lacrimi și s-a tîrît să fie alinată de mama ei ca și cum ea s-ar fi lovit. Michael, care avea un an și trei luni, s-a dus să-și ia ursulețul de la prietenul lui Paul, care plîngea; cum Paul a continuat să plîngă, Michael i-a dat înapoi ursulețul care-i asigura securitatea. Ambele gesturi mărunte de simpatie și de afecțiune au fost constatate de mămici pregătite special ca să înregistreze asemenea întîmplări în care acționează empatia[4].

Rezultatele acestui studiu au sugerat că rădăcinile empatiei se află undeva în prima copilărie. Practic, din ziua în care se nasc, sugarii suferă cînd aud alt copil plîngînd — o reacție pe care unii o consideră un precursor timpuriu al empatiei[5].

Psihologii dezvoltării au constatat că sugarii reacționează cu multă înțelegere la suferința altcuiva, chiar înainte de a-și da seama pe de-a-ntregul că ei există practic separat. La numai cîteva luni după naștere, sugarii reacționează la orice li se întîmplă celor din jurul lor ca și cum li s-ar întîmpla lor, plîngînd atunci cînd văd un alt copil cu lacrimi în ochi. Pe la un an și ceva, încep să înțeleagă că de fapt suferința nu le aparține, ci este a altcuiva, deși sînt încă dezorientați, neștiind prea bine ce să facă. Într-un studiu făcut de Martin L. Hoffman de la Universitatea din New York, de exemplu, un băiețel de un an și-a adus mămica pentru a-l alina pe un prieten care plîngea, ignorînd-o pe mama acestuia, care era și ea în aceeași încăpere. Această confuzie se constată și atunci cînd un copil de un an imită suferința altcuiva, poate și pentru că dorește să înțeleagă mai bine ce se întîmplă cu persoana respectivă; de exemplu, dacă un alt copil se lovește la deget, copilul de un an își va duce și el degetul la gură să vadă dacă îl doare. Văzîndu-și mama plîngînd, copilul se șterge la ochi, chiar dacă nu i-au curs lacrimi.

Această *imitație motorie*, cum mai este ea numită, a fost inițial baza de la care a pornit cuvîntul *empatie*, așa cum a fost el folosit inițial în anii 1920 de către E. B. Titchener, un psiholog american. Această ușoară diferență față de conceptul inițial pornește de la grecescul *empatheia*, „a se simți în", termen folosit inițial de teoreticienii esteticieni pentru a denumi capacitatea de a percepe experiența subiectivă a unei alte persoane. Teoria lui Titchener susține că empatia își are baza într-un fel de imitație fizică a nefericirii altora, ceea ce evocă aceleași sentimente în persoana respectivă. El s-a gîndit la un cuvînt aparte și nu s-a oprit asupra *simpatiei*, care poate fi simțită în general față de altcineva fără a împărtăși sentimentele persoanei respective.

Mimarea motorie dispare din repertoriul copiilor în perioada în care încep să meargă de-a bușilea, cam pe la doi ani și jumătate, cînd își dau seama că durerea altcuiva este diferită de durerea proprie și sînt în stare să se relaxeze. Iată o întîmplare tipică din jurnalul unei mămici:

> Copilul unor vecini plînge... Și Jenny se apropie și încearcă să-i dea niște fursecuri. Se ține după el și începe să scîncească și ea. Apoi încearcă să îl mîngîie pe păr, dar el se retrage... Copilașul se calmează, dar Jenny încă pare îngrijorată. Continuă să-i aducă jucării, să-l mîngîie pe cap și să-l bată pe umăr.[6]

În această fază de dezvoltare, copilul începe să facă distincție între cei din jurul lui în raport cu sensibilitatea personală și cu necazurile emoționale ale altora. Copiii ca Jenny conștientizează abil și se acordă cu ceilalți. O serie de studii făcute de Marian Radke-Yarrow și Carolyn Zahn-Waxler de la Institutul Na-

țional de Boli Mintale arată că o mare parte dintre diferitele abordări empatice au o strînsă legătură cu disciplina impusă de părinți copiilor. Astfel s-a constatat că sînt mai empatici acei copii a căror disciplină presupune atragerea atenției asupra faptului că prin comportamentul lor îi afectează pe alții: „Uite ce tare ai supărat-o", în loc de „Urît din partea ta." S-a mai constatat că empatia copiilor este formată și prin observarea reacțiilor altora atunci cînd aceștia suferă; imitînd ceea ce văd, copiii își dezvoltă un repertoriu empatic reactiv, în special ajutîndu-i pe cei care sînt necăjiți.

COPILUL BINE RACORDAT

Sarah avea douăzeci și cinci de ani atunci cînd a născut doi gemeni, pe Mark și pe Fred. Ea avea impresia că Mark îi seamănă mai tare, în vreme ce Fred semăna mai mult cu tatăl lui. Această percepție ar putea să stea la baza unei subtile diferențe în felul în care și-a tratat băieții. Cînd aveau doar trei luni, Sarah încerca adesea să întîlnească privirea lui Fred, iar cînd întorcea capul, din nou încerca să îl facă s-o privească. Fred reacționa devenind mai empatic. De îndată ce ea întorcea capul, Fred se întorcea după ea și acest ciclu continua pînă la aversiune — ceea ce adesea îi aducea lui Fred lacrimi în ochi. În cazul lui Mark, Sarah nu încerca practic să stabilească un contact vizual impus, ca în cazul lui Fred. În schimb, Mark putea să-și ia ochii de la ea oricînd poftea, iar ea nu încerca să îl urmărească din priviri.

Un gest mărunt, dar edificator. Un an mai tîrziu, Fred era clar mai speriat și mai dependent decît Mark; una dintre modalitățile prin care își exprima aceste sentimente era aceea că nu voia să privească pe nimeni în ochi, așa cum procedase și cu mama lui la trei luni, întorcînd întruna capul în stînga și în dreapta. Pe de altă parte, Mark îi privea pe oameni drept în ochi; cînd voia să întrerupă acest contact vizual, întorcea capul ușor în sus sau într-o parte cu un zîmbet de învingător.

Gemenii și mama lor au fost atent ținuți sub observație în urma unui studiu făcut de Daniel Stern, pe atunci psihiatru la Universitatea Cornell, la Facultatea de Medicină[7]. Stern este fascinat de acest schimb mărunt și repetat care se petrece între părinte și copil; el consideră că cele mai importante lecții de viață emoțională sînt date în asemenea momente de intimitate. Dintre toate aceste momente, cele mai importante sînt acelea în care copilul află că aceste emoții sînt receptate cu empatie, acceptate și reci-

proce, într-un proces pe care Stern îl numește *de racordare*. Mama gemenilor era într-un perfect acord cu Mark, dar nu exista o sincronizare emoțională cu Fred. Stern afirma că aceste momente constant repetate de racordare sau de dezacordare dintre părinte și copil formează un orizont de așteptare emoțional al copilului ajuns adult în ceea ce privește relațiile apropiate — poate chiar mai mult decît orice întîmplări dramatice din copilărie.

Această racordare se face tacit, ca parte a ritmului unei relații. Stern a studiat acest lucru cu o precizie microscopică prin intermediul unor înregistrări video ale mamelor și sugarilor ce durau ore întregi. El a constatat că prin această racordare mamele își fac copiii să-și dea seama că ele simt ce simt și ei. De exemplu, un copil scîncește de bucurie și mama confirmă bucuria legănîndu-l ușor pe copil, gîngurindu-i pe limba lui sau imitîndu-l chiar. Sau un copil scutură o jucărie și atunci mama îl împinge puțin în semn de răspuns. Într-o asemenea interacțiune, mesajul clar este că mama se racordează mai mult sau mai puțin nivelului de încîntare al copilului. Aceste mici racordări la nivelul copilului îl fac să își reîntărească sentimentul că se află într-o conexiune emoțională, mesaj despre care Stern susține că mamele îl transmit din minut în minut atunci cînd interacționează cu sugarii lor.

Racordarea este foarte diferită de o simplă imitație. Stern mi-a spus: „Dacă doar imiți copilul asta arată doar ce-a făcut, nu și ce-a simțit. Pentru ca el să înțeleagă faptul că sesizezi ce simte trebuie să redai sentimentele sale profunde într-un alt fel. Atunci copilul știe că este înțeles."

A face dragoste este probabil cea mai apropiată aproximație în viața adultă a acestei intime racordări între mamă și copil. Stern scrie: „A face dragoste presupune sesizarea stării subiective a celuilalt: o dorință împărtășită, intenții comune și o stare reciprocă de excitare senzuală simultană" atunci cînd cei care se iubesc își răspund în mod sincron, ceea ce dă un sens tacit de raport profund[8]. Actul sexual este, în cel mai bun sens, un act de empatie mutuală; în cel mai rău sens, este lipsa acestei mutualități emoționale.

PREȚUL RACORDĂRII GREȘITE

Stern susține că din aceste încercări de racordare repetată sugarul începe să își dezvolte ideea că persoanele celelalte pot și îi vor împărtăși sentimentele. Acest simț pare a se naște pe la opt

luni, cînd sugarii încep să-și dea seama că sînt entități separate și continuă să fie formați prin relațiile intime de-a lungul întregii vieți. Cînd părinții sînt în dezacord cu copilul, el este foarte trist. În cadrul unei experiențe, Stern le-a pus pe mame să reacționeze exagerat sau insuficient în raport cu sugarii, în loc să corespundă așteptărilor, racordîndu-se la sentimentele lor; sugarii au reacționat imediat prin disperare și supărare.

Absența prelungită a racordării dintre părinte și copil duce la un chin emoțional îngrozitor pentru acesta din urmă. Cînd un părinte nu reușește să-și manifeste empatia printr-o anumită gamă emoțională față de copil — bucurie, lacrimi, nevoia de îmbrățișări — copilul începe să evite să se mai exprime și eventual chiar să mai simtă acele emoții. Astfel, întreaga gamă de emoții se presupune că începe să fie uitată, scoasă din repertoriul relațiilor intime, mai ales dacă de-a lungul copilăriei aceste sentimente continuă să fie ascunse sau descurajate.

În mod similar, copiii pot ajunge să favorizeze o gamă nefericită de emoții, care vor genera dispoziții pe măsură. Chiar și copiii „prind" anumite dispoziții: copiii de trei luni ai mămicilor deprimate, de exemplu, oglindesc dispoziția mamelor atunci cînd se joacă cu ele, afișînd mai degrabă sentimente de mînie sau de tristețe și mult mai puțin de curiozitate spontană sau de interes, comparativ cu sugarii ai căror mame nu sînt deprimate[9].

Una dintre mamele studiate de Stern reacționa permanent insuficient față de nivelul de activitate al copilașului; în cele din urmă, copilul a învățat să fie pasiv. „Un copil tratat astfel învață că atunci cînd se entuziasmează și nu reușește să-și entuziasmeze și mama, nu mai are rost s-o facă", afirmă Stern. Există însă speranțe în relațiile „reparatorii": „Relațiile stabilite de-a lungul vieții — cu prietenii sau rudele, de exemplu, sau în psihoterapii — își schimbă forma permanent, modificînd modelul de funcționare. Un dezechilibru dintr-un anumit moment poate fi corectat ulterior. Este, de fapt, un proces permanent, care durează o viață întreagă."

Într-adevăr, diverse teorii ale psihanaliștilor susțin că relațiile terapeutice care furnizează chiar o asemenea corecție emoțională reprezintă de fapt o experiență reparatorie de racordare. *Oglindire* este termenul folosit de unii gînditori psihanaliști pentru reflectarea a ceea ce pacientul îi expune terapeutului, acesta din urmă reflectînd starea interioară tot așa cum reușește acest lucru o mamă aflată în acord cu sugarul ei. Sincronizarea emoțională este în afara conștientizării propriu-zise, deși pacientul poate de fapt să fie profund recunoscut și înțeles.

Costul emoțional al lipsei unei racordări în copilărie poate fi unul foarte mare pentru tot restul vieții — și nu doar pentru copil. Un studiu efectuat asupra unor criminali care au comis cele mai crude și violente crime arată că una dintre caracteristicile existenței lor, care îi diferențiază de ceilalți delincvenți, este tocmai faptul că au mers din casă în casă, au tot schimbat diverși părinți adoptivi sau au fost crescuți în orfelinate — aceste cazuri reale sugerînd că neglijarea emoțională și prea puținele ocazii de a se racorda sentimental cu cineva au dus la aceste atrocități[10].

În vreme ce neglijarea emoțională pare să opacizeze empatia, există și un rezultat paradoxal, determinat de un abuz emoțional susținut și foarte intens, inclusiv cruzimi, amenințări sadice, umilințe sau simple răutăți. Copiii care sînt supuși unui asemenea tratament pot deveni hiper-receptivi la emoțiile celor din jurul lor, datorită vigilenței posttraumatice putînd desluși semnalele de amenințare. Preocuparea obsesivă pentru sentimentele celorlalți este tipică acelor copii matratați din punct de vedere psihologic și care la vîrsta adultă suferă de o instabilitate emoțională intensă, cu veșnice suișuri și coborîșuri, care adesea sînt diagnosticate ca aflîndu-se „la limita unor tulburări de personalitate". Mulți dintre aceștia au un fler înnăscut în a detecta ceea ce simt cei din jur și deseori se află că au suferit maltratări emoționale în copilărie[11].

NEUROLOGIA EMPATIEI

Așa cum se întîmplă deseori în neurologie, rapoartele referitoare la cazuri ciudate și bizare sînt de obicei primele indicii ale fundamentului empatiei în creier. Conform unui raport din 1975, de exemplu, în care erau revizuite mai multe cazuri de leziuni ale lobului frontal din dreapta, pacienții au dat dovadă de o deficiență curioasă: erau incapabili să înțeleagă mesajul emoțional din tonul vocii celorlalți, deși înțelegeau perfect cuvintele în sine. Un „Mulțumesc" sarcastic sau unul plin de recunoștință și unul plin de mînie aveau același înțeles, neutru, pentru ei. În schimb, un raport din 1979 vorbea despre unii pacienți care suferiseră leziuni în alte părți ale emisferei drepte și care reacționau diferit ca percepție emoțională. Aceștia erau incapabili să-și exprime propria emoție prin tonul vocii sau prin gestică. Ei

știau ce simt, dar pur și simplu nu puteau transmite asta. Toate aceste regiuni corticale ale creierului, aveau să observe diverși autori, au strînse legături cu sistemul limbic.

Aceste studii au fost trecute în revistă ca bază pentru o lucrare semnată de Leslie Brothers, psihiatru la Institutul de Tehnologie din California, care se ocupa de biologia empatiei[12]. Reanalizînd atît descoperirile neurologice cît și studiile comparative pe animale, Brothers a subliniat că nucleul amigdalian și legătura dintre acesta și zona asociativă a cortexului vizual constituie cheia circuitului la nivelul creierului de care e legată empatia.

Mare parte dintre studiile neurologice relevante s-au făcut pe animale, mai ales pe maimuțe. Faptul că aceste primate afișează empatie — sau o „comunicare emoțională", cum preferă să-i spună Brothers — este clar nu numai din povestirile anecdotice, dar și din studii cum ar fi următoarele: maimuțele au fost învățate mai întîi să se teamă de un anumit ton, prin aceea că îl auzeau atunci cînd primeau și un șoc electric. Apoi, au învățat să evite șocul electric, apăsînd pe o manetă ori de cîte ori auzeau acel sunet. Pasul următor a fost ca perechi din aceste maimuțe să fie puse în cuști separate, singura comunicare dintre ele făcîndu-se printr-un televizor cu circuit închis, care le permitea să vadă imagini cu cealaltă maimuță. Prima maimuță, dar nu și cea de-a doua, avea să audă acel sunet neplăcut, ceea ce-i trezea o expresie de frică. În acel moment, cea de-a doua maimuță, văzînd frica pe chipul celei dintîi, apăsa maneta care împiedica șocul electric — ca un act de empatie, în cazul în care nu era o formă de altruism.

După ce s-a stabilit că aceste primate non-umane detectează într-adevăr emoțiile urmărind chipurile semenilor lor, cercetătorii au introdus în creierul maimuțelor electrozi fini. Acești electrozi permiteau înregistrarea activității unui singur neuron. Electrozii care înregistrau neuronii din cortexul vizual și din nucleul amigdalian au arătat că atunci cînd o maimuță vede chipul celeilalte, această informație ajunge la neuroni trecînd mai întîi prin cortexul vizual și apoi prin nucleul amigdalian. Această traiectorie evident că este una standard pentru orice informație care trezește o anumită emoție. Surprinzător este însă faptul că rezultatele acestor studii au arătat că în cortexul vizual au fost identificați neuroni care păreau să acționeze *numai* ca răspuns la o anumită expresie a feței sau la anumite gesturi, cum ar fi o deschidere amenințătoare a gurii, o grimasă de frică sau o ghemuire docilă. Acești neuroni sînt diferiți de ceilalți din aceeași zonă, care recunosc chipurile familiare. Asta pare să însemne că de fapt creierul este conceput de la bun început să reacționeze la anumite expresii emoționale — adică empatia este un dat biologic.

Alte dovezi referitoare la rolul cheie pe care îl joacă traiectoria amigdalo-corticală ar fi interpretarea și reacția la emoții; acestea, așa cum sugerează Brothers, apar în studiile pe maimuțe aflate în sălbăticie care au suferit o deconectare între nucleul amigdalian și cortex. Cînd au fost lăsate printre ai lor, aceste maimuțe au fost în stare să își continue obiceiurile cum ar fi acelea de a se hrăni și de a se cățăra în copaci. Dar bietele maimuțe și-au pierdut posibilitatea de a reacționa emoțional în raport cu alte maimuțe din grupul lor. Chiar și cînd o maimuță din grup a încercat să o abordeze prietenos pe maimuța ce suferise deconectarea, aceastea din urmă a fugit și în final s-a izolat, refuzînd orice legătură cu celelalte maimuțe.

Tot aceste regiuni ale cortexului în care se află concentrați neuronii specifici emoției sînt și cei care, după cum observă Brothers, au cele mai puternice legături cu nucleul amigdalian; interpretarea emoțiilor presupune un circuit amigdalo-cortical care are un rol primordial în orchestrarea reacțiilor potrivite. „Valoarea de supraviețuire a unui asemenea sistem este mai mult decît clară" la primate, constată Brothers. „Percepția față de o altă abordare individuală ar trebui să dea naștere unui anumit tipar [de reacție psihologică] — și foarte rapid — croit în funcție de intenție, fie că este să muște, fie să se spele, fie să se înmulțească."[13]

O bază psihologică similară pentru empatie în cazul oamenilor apare în cadrul studiului făcut de psihologul Robert Levenson de la Universitatea Berkeley din California, care a studiat cupluri căsătorite, încercînd să ghicească ce simte partenerul după o discuție mai aprinsă[14]. Metoda lui este simplă: cuplul este înregistrat pe video, iar reacțiile psihologice le sînt măsurate atunci cînd sînt discutate chestiuni supărătoare din căsnicia lor — cum să disciplineze copiii, cum să cheltuiască banii și altele asemenea. Fiecare partener revede caseta și povestește ce a simțit în momentul respectiv, clipă de clipă. Apoi partenerul revede caseta a doua oară, încercînd să interpreteze sentimentele *celuilalt*.

Cea mai exactă empatie s-a produs în cazul soților și soțiilor *a căror proprie fiziologie o urmărea exact pe aceea a partenerului* la care se uita. Adică atunci cînd partenerul reacționa transpirînd masiv, la fel reacționa și celălalt; atunci cînd partenerului îi bătea inima mai încet, ritmul cardiac i se încetinea și celuilalt. Pe scurt, trupul lor imita în mod subtil, clipă de clipă, reacțiile fizice ale partenerului de viață. Dacă tiparul fiziologic al privitorului îl repeta pe acela din timpul discuției inițiale, el, privitorul, putea spune foarte puțin din ceea ce simțea celălalt. Empatia apărea doar în momentul unei sincronizări fizice.

Aceasta sugerează faptul că atunci cînd creierul emoțional coordonează trupul printr-o reacție puternică — să zicem, se aprinde de mînie — nu poate apărea o prea mare empatie, în cazul în care apare în vreun fel. Empatia presupune suficient calm și receptivitate, astfel încît semnalele subtile ale sentimentelor celuilalt să poată fi recepționate și imitate de către propriul creier emoțional.

EMPATIA ȘI ETICA: RĂDĂCINILE ALTRUISMULUI

„Niciodată să nu crezi că știi pentru cine bat clopotele; ele bat chiar pentru tine" — este una dintre cele mai celebre fraze din literatura engleză. John Donne vorbește de fapt despre legătura dintre empatie și afecțiune: suferința altcuiva devine a ta. A simți ceva față de celălalt înseamnă că-ți pasă. În acest sens, contrariul *empatiei* este *antipatia*. Atitudinea empatică este mereu antrenată în judecăți morale, în dileme morale care implică potențiale victime: oare trebuie să minți ca să nu îți jignești un prieten? Oare trebuie să te ții de cuvînt și să mergi la un prieten bolnav sau să accepți o invitație la cină apărută în ultimul moment? Oare trebuie ținută artificial în viață o persoană care altfel ar muri?

Aceste probleme morale sînt formulate de un cercetător care s-a ocupat de empatie, Martin Hoffman, ce susține că rădăcinile moralității se află în empatie, pentru că ea ne face să ne pese de potențialele victime — cineva care suferă, este în pericol sau duce o viață cu lipsuri grave, de exemplu — și să le împărtășim suferința, ceea ce ne impresionează suficient ca să îi ajutăm[15]. Dincolo de această legătură imediată dintre empatie și altruism, Hoffman presupune că aceeași capacitate pentru o afecțiune empatică, faptul de a ne pune în locul altcuiva — îi face pe oameni să respecte anumite principii morale.

Hoffman crede că există un fel de progres firesc al empatiei încă din cea mai fragedă copilărie. Așa cum s-a constatat, la un an, copilul intră în panică atunci cînd vede un alt copil căzînd și începe să plîngă; raportul este atît de puternic și de imediat, încît își bagă degețelul în gură și își înfundă capul în poala mamei, ca și cum și el ar fi avut de suferit. După primul an, cînd copiii devin mai conștienți că sînt o entitate diferită, încearcă în mod activ să aline un alt copil care plînge, oferindu-i, de exemplu, ursulețul lui. Încă de la doi ani, copiii încep să înțeleagă că sentimentele altcuiva diferă de ale lor și devin mai sensibili la orice aluzie care dezvăluie ceea ce simte de fapt celălalt; în această fază, de exemplu, ei își dau seama că celălalt copil are mîndria lui și în consecință cea mai bună soluție pentru a-l ajuta atunci cînd plînge nu este neapărat să îi acorde toată atenția.

Mai tîrziu, în timpul copilăriei, cel mai avansat nivel de empatie se manifestă atunci cînd copiii sînt în stare să înțeleagă o supărare dincolo de situația imediată și să priceapă că starea cuiva sau situația în viață poate fi o sursă de nemulțumire cronică. În acest moment, ei devin înțelegători față de un întreg grup, cum ar fi cei săraci, cei oprimați sau cei marginalizați. Această înțelegere din adolescență poate duce la convingeri morale axate pe ideea de a alina nefericirea și nedreptatea.

Empatia subliniază multe fațete ale judecății morale și ale faptei. Una ar fi „mînia empatică", pe care John Stuart Mill o descrie ca fiind „sentimentul firesc revanșard... care se formează la nivelul intelectului și al simpatiei... atunci cînd este vorba de suferințe care ne afectează pentru că îi afectează pe alții"; Mill îl mai numea și „apărătorul dreptății". O altă situație în care empatia duce la o acțiune morală este atunci cînd o persoană din afară este suficient de impresionată ca să intervină în favoarea unei victime; cercetările arată că în realitate cu cît empatia față de victimă este mai mare cu atît șansele ca acest martor exterior să intervină sînt mai mari. Există dovezi conform cărora nivelul de empatie al oamenilor ar corespunde cu judecățile lor morale. De exemplu, diverse studii din Germania și SUA au arătat că pe măsură ce oamenii sînt mai empatici, ei favorizează mai mult principiile morale și, în consecință, resursele alocate celor nevoiași[16].

VIAȚA FĂRĂ EMPATIE: CE ESTE ÎN MINTEA CELUI CARE MOLESTEAZĂ; MORALITATEA SOCIOPATULUI

Eric Eckardt a fost implicat într-un delict scandalos: fiind garda de corp a patinatoarei Tonya Harding, Eckardt a aranjat ca niște ucigași plătiți să o atace pe Nancy Kerrigan, rivala Tonyiei de la Olimpiada din 1994, care a luat medalia de aur la proba feminină de patinaj artistic. În urma acestui atac, genunchiul lui Kerrigan a avut de suferit grav, fapt care a împiedicat-o să se antreneze cîteva luni, foarte importante de altfel pentru cariera sa. Atunci cînd Eckardt a văzut-o pe Kerrigan la televizor cum plînge, remușcările l-au cuprins brusc și i-a spus unui prieten secretul lui, ceea ce a dus la arestarea atacatorilor. Aceasta este puterea empatiei.

De obicei însă, din păcate, ea le lipsește celor care comit cele mai oribile crime. Profilul psihologic al violatorilor, al celor care molestează copii și al celor care dau spargeri extrem de violente este același: ei sînt incapabili de empatie. Această incapacitate de a simți suferința victimelor le permite să se mintă singuri, încurajîndu-se astfel în actele lor criminale. Pentru violatori, minciuna sună cam așa: „Femeilor le place să fie violate" sau: „Dacă se opune, de fapt se lasă mai greu, asta e tot"; pentru cei care molestează copiii: „De fapt, nu-i fac nici un rău copilului, ci doar îi dau puțină iubire" sau: „E doar o altă formă de afecțiune"; pentru părinții care își maltratează fizic copiii: „Asta nu este decît o disciplină de fier." Aceste autojustificări au fost preluate de la oameni tratați pentru astfel de probleme și care au declarat că asta și-au spus atunci cînd își brutalizau victimele sau se pregăteau s-o facă.

Blocarea empatiei la acești oameni în momentul în care își chinuiesc victimele este aproape întotdeauna parte componentă a unui ciclu emoțional care accelerează aceste acte pline de cruzime. Ele stau mărturie din punct de vedere emoțional pentru ceea ce duce la un delict sexual cum ar fi molestarea unui copil[17]. Ciclul începe atunci cînd agresorul e foarte supărat: furios, deprimat, singur. Aceste sentimente pot fi declanșate, de exemplu, de urmărirea unor cupluri fericite la televizor, ceea ce îi creează apoi un sentiment de deprimare, datorită faptului că el este singur. Atacatorul care caută mîngîiere în fantezia favorită dorește de obicei o prietenie caldă cu un copil; fantezia devine sexuală și sfîrșește în masturbare. După aceea, atacatorul simte pentru o vreme o oarecare descătușare din starea de tristețe, numai că aceasta este de scurtă durată; depresia și singurătatea revin în și mai mare forță. Atacatorul începe să se gîndească cum ar putea să-și pună în practică fanteziile erotice, spunîndu-și că există justificări, ca de exemplu: „De fapt, nu-i fac nici un rău copilului, pentru că nu suferă din punct de vedere fizic" și: „Dacă un copil nu vrea să facă sex cu mine, mă poate opri."

În acest moment, atacatorul vede copilul prin lentilele unei fantezii perverse și nu cu empatie față de ceea ce simte cu adevărat copilul într-o asemenea situație. Această detașare emoțională caracterizează tot ceea ce urmează, de la planul pus la cale pentru a-l prinde singur pe copil pînă la repetarea atentă a ceea ce se va întîmpla și punerea în practică a planului. Toate acestea sînt urmărite ca și cum copilul implicat n-ar avea nici un fel de sentimente proprii; în schimb, atacatorul proiectează în fantezia sa erotică o atitudine cooperantă din partea copilului. Sentimentele copilului — greața, teama, dezgustul — nu sînt luate în seamă. Dacă atacatorul le-ar percepe, ele ar „distruge" totul pentru el.

Noile tratamente pentru agresorii de copii și alți atacatori se concentrează mai ales pe lipsa de empatie față de victime. Într-unul dintre cele mai promițătoare programe de tratare, atacatorii citesc relatări cumplite ale unor delicte similare cu ale lor, povestite din perspectiva victimelor. De asemenea, urmăresc casete video cu victimele în lacrimi, în care acestea povestesc ce înseamnă să fii molestat. Apoi atacatorii trebuie să scrie despre propriul lor delict din punctul de vedere al victimelor, imaginîndu-și ce a simțit victima. Ei citesc această povestire în cadrul unei terapii de grup și încearcă să răspundă la întrebările referitoare la atacul respectiv din perspectiva victimelor. În final, atacatorii trec printr-o reconstituire simulată a delictului, de data aceasta jucînd rolul victimei.

William Pithers, psihologul închisorii din Vermont, cel care a creat această terapie a privirii lucrurilor dintr-o altă perspectivă, mi-a spus: „Empatia cu victima schimbă percepția, astfel încît negarea durerii devine dificilă chiar și în fanteziile erotice." Și astfel întărește motivarea bărbaților respectivi de a se lupta cu pornirile lor sexuale perverse. Doar jumătate dintre atacatorii sexuali care au urmat acest program în închisoare repetă delictele comise, comparativ cu cei care nu au urmat acest tratament

și care sînt mult mai mulți. Fără această motivație inițială inspirată de empatie, restul tratamentului nu va funcționa.

În vreme ce există unele mici speranțe de trezire a unui simț empatic la atacatori cum ar fi pedofilii, în cazul criminalilor psihopați (care mai nou se numesc *sociopați*, acesta fiind un diagnostic psihiatric) ele sînt mult mai reduse. Psihopații sînt binecunoscuți pentru faptul că sînt fermecători și nu au nici un fel de remușcări, nici măcar în cazul actelor celor mai crude și mai nemiloase. Psihopatia, incapacitatea de a simți empatia sau vreo compasiune de orice fel sau măcar de a avea o tresărire de conștiință, este una dintre cele mai uluitoare lipsuri emoționale. Baza totalei răceli sufletești a psihopatului pare să se afle în incapacitatea lui de a face altceva decît conexiuni emoționale superficiale. Cei mai cruzi criminali, cum ar fi ucigașii în serie sadici, care se bucură de suferința victimelor înainte de a le omorî, reprezintă un fel de rezumat al psihopatiei[18].

Psihopații sînt și mitomani credibili, fiind în stare să spună orice pentru a obține ceea ce doresc, și manevrează emoțiile victimelor cu același cinism. Să ne gîndim la cazul lui Faro, de șaptesprezece ani, membrul unei bande din Los Angeles, care a mutilat o mamă și pe copilașul ei, împușcîndu-i din mașina în mers. El descrie această întîmplare mai curînd cu mîndrie decît cu remușcare. Mergînd într-o mașină cu Leon Bing, care tocmai scria o carte despre bandele din Los Angeles, Crips și Bloods, Faro a vrut să arate ce poate. El i-a spus lui Bing „că o să facă pe nebunul" față de cei „doi gagii" din mașina următoare. Iată cum povestește Bing acest schimb de violențe:

> Șoferul, simțind că cineva se uită la el, aruncă o privire către mașina noastră. Îi prinde privirea lui Faro, înghețînd pentru o clipă. Apoi oprește mașina, se uită în jos, se uită într-o parte. Fără îndoială că în privirea lui am văzut frica.

Faro îi demonstrează lui Bing ce privire i-a aruncat persoanei din cealaltă mașină:

> M-a privit fix și întreaga fizionomie i s-a schimbat de parcă cineva ar fi făcut un trucaj fotografic, prin care să demonstreze trecerea timpului. A devenit o față de coșmar, și este înspăimîntător să vezi acest lucru cu ochii tăi. Acest chip îți spune că dacă ai răspunde cu aceeași monedă, dacă l-ai provoca pe acest puști, ți-ai asuma un mare risc. Privirea lui spune că de fapt nu-i pasă de nimic, nici de viața ta, nici de a lui.[19]

Bineînțeles că într-un comportament atît de complex precum cel criminal sînt multe explicații plauzibile care nu evocă baza biologică. Ar fi aceea că o capacitate emoțională perversă — intimidarea altora — are o valoare de supraviețuire într-un mediu extrem de violent și se poate transforma într-o capacitate de a comite crime; în aceste cazuri, prea multă empatie ar putea fi contraproductivă. Într-adevăr, o lipsă oportună de empatie poate deveni o „virtute" în multe roluri din viață, de la polițistul anchetator „rău" pînă la conducătorul unei corporații. Cei care au executat acte de tortură pentru teroriști, de exemplu, descriu felul în care au învățat să se disocieze de sentimentele victimelor pentru a-și face „treaba". Sînt multe căi manipulatorii.

Unele dintre cele mai rele chipuri pe care le ia absența de empatie au fost descoperite întîmplător într-un studiu asupra unora dintre cei mai cumpliți indivizi care își băteau nevestele. Cercetarea a scos la iveală o anomalie psihologică întîlnită la mulți dintre soții care-și băteau nevestele sau le amenințau cu cuțitul sau cu arma: acești soți acționează astfel cu sînge rece, într-un mod calculat, și nu pentru că sînt într-un acces de mînie[20]. În momentele lor de furie maximă, această anomalie iese la iveală: ritmul cardiac *scade* în loc să crească, așa cum se întîmplă de obicei în crizele de furie. Acest lucru înseamnă că din punct de vedere psihologic sînt mai calmi cînd devin violenți și abuzivi. Violența lor pare a fi o formă de terorism calculat, o metodă de a-și stăpîni nevestele insuflîndu-le frica.

Acești soți reci și brutali sînt o specie aparte față de ceilalți soți care își bat soțiile. Mai întîi, par a fi violenți și în afara căsniciei, încăierîndu-se prin baruri, la serviciu sau cu ceilalți membri ai familiei. Și în timp ce cei mai mulți bărbați devin violenți cu soțiile lor impulsiv, din furie, pentru că se simt respinși sau geloși sau de frica de a nu fi părăsiți, ceilalți își calculează bătăile, care uneori par să nu aibă nici un motiv — și odată ce încep, orice ar face ea, soția, chiar și încercarea de a-l abandona, are ca efect sporirea violenței.

Unii cercetători care i-au studiat pe psihopații criminali bănuiesc că stilul lor rece de a manipula și lipsa empatiei sau a afecțiunii, poate uneori să apară tocmai dintr-un defect neural.*

* Atenție: chiar dacă în anumite tipuri de criminalitate sînt în joc unele tipare biologice — cum ar fi un defect neural în empatie — asta nu înseamnă că toți criminalii au probleme biologice sau că există unele

O posibilă bază psihologică a psihopatiei nemiloase a fost prezentată în două feluri, fiecare sugerînd implicarea unor trasee neurale către creierul limbic. Pe una dintre ele undele cerebrale sînt măsurate pe măsură ce oamenii încearcă să descifreze mai multe cuvinte ale căror litere au fost amestecate. Cuvintele sînt afișate foarte repede, cam la o zecime de secundă. Majoritatea oamenilor reacționează diferit la anumite cuvinte cu încărcătură emoțională, cum ar fi *a ucide*, față de cuvintele neutre cum ar fi *scaun*: ei pot decide mai rapid dacă acel cuvînt emoțional a fost încurcat, iar creierul lor arată un tipar distinctiv de reacție la cuvintele emoționale, dar nu și la cele neutre. Psihopații nu au asemenea reacții: creierul lor nu dovedește existența unui tipar distinctiv de reacție la cuvintele emoționale și nu răspunde mai rapid la ele, sugerînd astfel o disfuncționalitate a circuitelor dintre cortexul verbal, care recunoaște cuvîntul, și creierul limbic, care îi atașează un anumit sentiment.

Robert Hare, psiholog la Universitatea British Columbia, cel care a făcut acest studiu, interpretează rezultatele în sensul dovedirii faptului că psihopații au o înțelegere superficială a cuvintelor emoționale, reflectare a superficialității lor mai generale în domeniul afectiv. Hare crede că împietrirea psihopaților se bazează în parte pe un alt tipar psihologic, pe care l-a descoperit într-un studiu ce sugerează o deviere în funcționarea nucleului amigdalian și a circuitelor aflate în legătură cu acesta: psihopații care știu că vor fi supuși șocurilor electrice nu arată nici un fel de teamă, ca reacție normală în cazul unor oameni care urmează să sufere o durere fizică[21]. Cum durerea viitoare nu generează un val de neliniște, Hare trage concluzia că psihopații nu sînt preocupați de posibilele pedepse față de ceea ce fac. Și pentru că ei nu simt această frică — nu cunosc empatia, sau compasiunea, față de frica sau durerea victimelor lor.

---

semne de natură biologică astfel încît să indice înclinația pentru crimă. A apărut o controversă în acest sens, iar unicul consens la care s-a ajuns este că nu există un asemenea însemn biologic și categoric nu există „gena criminală". Chiar dacă există o bază biologică a lipsei de empatie în unele cazuri, acest lucru nu înseamnă că toți cei care suferă de așa ceva ajung la crimă; majoritatea nu. Lipsa de empatie ar trebui pusă alături de toate celelalte forțe psihologice, economice și sociale care converg spre criminalitate.

8

Artele sociale

Așa cum se întîmplă foarte des cu copiii de cinci ani care au frați mai mici, Len își pierduse răbdarea cu Jay, frățiorul său de doi ani și jumătate, care îi tot încurca piesele de Lego cu care se jucau amîndoi. Cuprins de un val de furie, Len îl mușcă pe Jay, care izbucni în lacrimi. Mama lor, auzindu-l pe Jay scîncind de durere, vine și-l ceartă pe Len, spunîndu-i să lase obiectul acestei dispute, respectiv piesele de Lego. În acest moment — pentru că probabil că i s-a părut o mare nedreptate — Len izbucnește în plîns. Încă iritată, mama lui refuză să-l consoleze.

Ei bine, Len găsește mîngîiere de unde ne-am aștepta mai puțin: de la Jay, care deși inițial era partea vătămată, devine între timp atît de preocupat de lacrimile fratelui lui, încît începe să îl liniștească. Schimbul de replici sună cam așa[1]:

„Len, te rog", îl imploră Jay. „Nu mai plînge. Te rog, nu mai plînge."

Len încă plînge. Sub acest pretext al eșecului, Jay își imploră mama ca din partea lui Len: „Mămico, Len plînge! Len plînge. Uite. Uite la el. Plînge Len."

Apoi, întorcîndu-se spre Len, Jay adoptă o atitudine maternă, mîngîindu-și fratele care plînge, liniștindu-l totodată și încercînd să-l calmeze: „Ascultă, Len, nu mai plînge."

Len continuă să se smiorcăie, în ciuda consolărilor. Atunci Jay adoptă altă tactică, dîndu-i o mînă de ajutor la strînsul pieselor de Lego și la punerea lor într-un săculeț, adăugînd prietenos: „Ei, Len, să le pun la loc pentru Lenny, da?" Chiar și așa însă, lacrimile continuă să curgă. Ingeniosul Jay încearcă totuși o altă strategie: distragerea atenției. Îi arată fratelui lui o mașinuță, Jay vrînd astfel să îi abată gîndul de la mica tragedie care tocmai l-a cuprins. „Uite, e un om înăuntru. Ce-i asta, Len? Ce-i asta, Len?"

Len însă nu manifestă nici un interes, este de neconsolat; lacrimile lui nu se mai opresc. Pierzîndu-și răbdarea cu el, mama vine cu amenințarea părintească tipică: „Vrei să-ți trag o palmă?", la care Len răspunde printr-un „Nu" șovăitor.

„Atunci, potolește-te, te rog", spune mama ferm, ușor exasperată. Printre sughițuri, Len reușește să scoată un suspinat: „Încerc."

Ceea ce duce la stratagema finală a lui Jay: împrumutînd din fermitatea mamei și din tonul ei autoritar, el amenință: „Nu mai plînge, Len. Că îți trag una!"

Această microdramă scoate la iveală o complexă și remarcabilă atitudine emoțională de care este în stare un copil de doi ani și jumătate care încearcă să rezolve emoțiile altcuiva. În această încercare imediată de a-și calma fratele, Jay dă dovadă de un vast repertoriu de tactici, de la simpla implorare la găsirea unui aliat în mama sa (deși ea nu este de nici un ajutor) pînă la mîngîierea fizică, sprijinul practic, distragerea atenției, amenințările și poruncile directe. Fără îndoială că Jay se bazează pe un întreg arsenal care a fost folosit asupra lui în propriile-i momente cu probleme. Nu contează. Ceea ce contează este că el l-a aplicat într-o situație dificilă încă de la o vîrstă foarte fragedă.

Desigur că, așa cum știe orice părinte care a avut un copil mic, afișarea empatiei lui Jay și încercarea de calmare a celuilalt este categoric universal valabilă. Tot așa cum un copil de vîrsta lui poate detecta în supărarea fratelui șansa de a se răzbuna și chiar de a înrăutăți situația. Aceleași porniri pot fi folosite pentru a necăji sau chiar a chinui un frate. Dar chiar și aceste trăsături malițioase vădesc necesitatea de o importanță capitală a existenței unei înclinații emoționale: capacitatea de a ști care sînt sentimentele celuilalt și de a acționa astfel încît aceste sentimente să poată fi formate. Capacitatea de a gestiona emoțiile altcuiva este însuși miezul artei de a manevra pozitiv relațiile interumane.

Pentru a manifesta o asemenea putere interpersonală, copiii trebuie să ajungă la un nivel de autocontrol, începutul dezvoltării acelei capacități de a-și potoli mînia și supărarea, impulsurile și enervările — chiar dacă această capacitate dă greș uneori. Racordarea la cerințele celorlalți presupune un minim de calm interior. Tentativele de semnalizare a acestei capacități de stăpînire a propriilor emoții ies la iveală cam în aceeași perioadă: copiii mici învață să aștepte fără să plîngă, să se certe sau să lingușească pentru a obține ceea ce-și doresc, ceea ce este mai practic decît să folosească forța — chiar dacă nu întotdeauna aleg această cale. Răbdarea pare o alternativă la accesele de furie, cel puțin ocazional. Semnele de empatie apar pe la doi ani; empatia lui Jay, adică rădăcinile compasiunii, l-a îndemnat pe acesta să încerce atît de mult să își liniștească fratele care plîngea. O astfel de abordare a emoțiilor altcuiva — o adevărată artă a relațiilor interumane — presupune formarea a două talente emoționale, autoadministrarea și empatia.

Avînd această bază, „capacitățile umane" se dezvoltă. Acestea sînt adevărate competențe sociale care duc la eficiența în tratarea celorlalți; deficiențele în această direcție duc la incapacitatea de adaptare la viața socială sau la dezastre interpersonale repetate. Într-adevăr, tocmai lipsa acestor capacități poate face ca pînă și cei străluciți din punct de vedere intelectual să naufragieze în relațiile lor interumane, dovedindu-se aroganți, insuportabili sau insensibili. Aceste capacități la nivelul vieții sociale îi permit cuiva să se mobilizeze sau să fie o sursă de inspirație pentru ceilalți, să reușească în relațiile intime, să-i convingă și să-i influențeze pe ceilalți sau să-i facă să se simtă în largul lor.

MANIFESTAȚI-VĂ EMOȚIILE

Una dintre calitățile importante în viața socială este felul în care oamenii știu, mai bine sau mai puțin bine, să-și exprime propriile sentimente. Paul Ekman folosește termenul *reguli de exprimare* pentru a desemna consensul social în privința sentimentelor ce trebuie manifestate în anumite momente. În această direcție, culturile diferitelor popoare variază enorm. De exemplu, Ekman și colegii săi din Japonia au studiat reacțiile faciale ale studenților la un film înfiorător despre ritualul circumciziei aborigenilor adolescenți. Cînd studenții japonezi au urmărit acest film în prezența unei persoane ce reprezenta o autoritate, fețele lor dădeau doar vagi semne de reacție. Dar atunci cînd au crezut că sînt singuri (deși erau înregistrați cu o cameră ascunsă), chipurile lor s-au contorsionat, dovedind un amestec de chin, disconfort, spaimă și dezgust.

Există mai multe reguli de bază în privința modalității de exprimare[2]. Una dintre ele este *minimalizarea* exprimării emoției — aceasta fiind tradiția japoneză în cazul resimțirii unor sentimente de disconfort în prezența unei persoane ce reprezintă o auto-

ritate și de aceasta au dat dovadă studenții atunci cînd și-au ascuns sentimentele neplăcute în spatele unui chip neutru. O alta ar fi *exagerarea* a ceea ce simte cineva, prin exacerbarea expresiei emoționale; acesta este sistemul abordat de fetița de șase ani care își schimonosește fața, încruntîndu-se cumplit și strîmbîndu-și gura, atunci cînd se repede să se plîngă mamei ei că fratele mai mare a necăjit-o. O a treia ar fi o *înlocuire* a unui sentiment cu un altul; acest sistem apare în anumite culturi asiatice, unde este nepoliticos să refuzi, drept pentru care se afișează o mină pozitivă (chiar dacă falsă). Felul în care sînt folosite aceste strategii și cunoașterea lor constituie un factor important în inteligența emoțională?

Învățăm foarte de timpuriu exprimarea acestor reguli, în parte printr-o educație explicită. Acest lucru se petrece atunci cînd îl învățăm pe copil să nu-și arate dezamăgirea, să zîmbească și să mulțumească în momentul în care bunicul i-a adus de ziua lui un cadou oribil, dar a făcut-o cu intenții bune. Această educație în privința regulilor de exprimare se face cel mai adesea prin puterea exemplului: copiii învață să facă ceea ce văd la alții. În privința educării sentimentelor, emoțiile sînt atît mijlocul cît și mesajul. Dacă unui copil i se spune „să zîmbească și să mulțumească" de către un părinte care în acel moment este aspru, poruncitor și rece — și care își transmite mesajul răstit în loc s-o facă șoptit și cu căldură — mai mult ca sigur că acel copil va învăța o altă lecție și va reacționa în fața bunicului încruntîndu-se și dîndu-i un răspuns tăios, un repezit „Mulțumesc". Efectul asupra bunicului este foarte diferit: în primul caz este fericit (chiar dacă amăgit); în cel de-al doilea, este jignit de acest mesaj confuz.

Exprimarea emoțională are desigur consecințe imediate prin impactul asupra persoanei care primește acest mesaj. Copiii sînt învățați o regulă de genul: „Ascunde-ți adevăratele sentimente atunci cînd ele ar putea să supere pe cineva drag; înlocuiește-le cu un sentiment nesincer, dar mai puțin supărător." Asemenea reguli privitoare la exprimarea emoțiilor fac parte din dicționarul regulilor de bună cuviință; ele dictează impactul sentimentelor asupra tuturor celorlalți. A urma bine aceste reguli înseamnă a avea un impact optim; atunci cînd sînt urmate prost, duc la un dezastru emoțional.

Evident că actorii sînt adevărați artiști ai exprimării emoționale; expresivitatea lor generează reacția publicului; și fără în-

doială că o parte dintre noi sînt actori înnăscuți. Dar asta într-o oarecare măsură, pentru că lecțiile pe care le învățăm în privința exprimării emoțiilor sînt conforme modelelor pe care le-am avut, oamenii diferind în foarte mare măsură în ce privește capacitatea de a dovedi o mare pricepere.

EXPRESIVITATEA ȘI CONTAMINAREA EMOȚIONALĂ

La începutul războiului din Vietnam, un pluton american a trebuit să se refugieze într-o plantație de orez în toiul unui schimb de focuri cu vietnamezii. Dintr-odată, au început să se îndrepte spre ei șase călugări. Perfect calmi și liniștiți, călugării au intrat exact în zona de luptă.

„Nu s-au uitat nici în stînga, nici în dreapta. Au luat-o prin mijloc", își amintește David Busch, unul dintre soldații americani. „A fost de-a dreptul ciudat, pentru că nimeni nu i-a împușcat. Și după ce au trecut, mi-am pierdut orice chef de luptă. Nu mai vroiam s-o fac, sau cel puțin nu în ziua aceea. Și probabil că același lucru au simțit cu toții, pentru că toată lumea a renunțat. Pur și simplu am încetat să ne mai luptăm."[3] Calmul călugărilor i-a molipsit și pe ceilalți, transformîndu-i în soldați pacifiști, deși se aflau în plină bătălie. Acest lucru ilustrează un principiu esențial al vieții sociale: emoțiile sînt contagioase. Sigur că această întîmplare este una extraordinară. De obicei, contaminarea emoțională este mult mai subtilă, fiind un fel de schimb tacit, care se petrece în fiecare întîlnire în parte. Transmitem și captăm dispozițiile celuilalt într-un fel de economie subterană a psihicului, astfel încît unele întîlniri sînt otrăvitoare, iar altele benefice. Schimbul emoțional are loc la un nivel subtil aproape imperceptibil; felul în care ne mulțumește un vînzător ne poate face să ne simțim ignorați, respinși sau bineveniți și respectați. Ne captăm unul altuia sentimentele ca și cum ar fi un fel de microbi sociali.

Transmitem semnale emoționale în decursul fiecărei întîlniri și aceste semnale îi afectează pe cei care se află în preajmă. Cu cît sîntem mai abili din punct de vedere social, cu atît ne controlăm mai bine semnalele pe care le transmitem; rezerva unei societăți politicoase este la urma urmei doar o modalitate de a asigura faptul că nici o scurgere de emoții supărătoare nu va avea loc (este o regulă socială care atunci cînd ajunge în domeniul re-

lațiilor intime este sufocantă). Inteligența emoțională include și administrarea acestui schimb; „simpatic" și fermecător sînt termenii pe care îi folosim în privința celor cu care ne place să fim, pentru că talentul lor emoțional ne face să ne simțim bine. Cei care sînt în stare să-i ajute pe alții să se calmeze au un deosebit talent în relațiile sociale; ei sînt sufletele spre care se îndreaptă cei aflați în situații emoționale grave. Cu toții sîntem practic unelte utile unii altora în acest schimb emoțional la bine și la rău.

Iată o demonstrație remarcabilă a subtilității cu care emoțiile trec de la o persoană la alta. Într-o experiență simplă, doi voluntari au completat o listă despre dispozițiile lor în momentul respectiv, după care au stat pur și simplu față în față, așteptînd persoana care făcuse experiența să se reîntoarcă în încăpere. Două minute mai tîrziu, ea s-a întors și i-a rugat să noteze din nou dispoziția în care se află. Intenționat au fost alese perechi de subiecți în care unul să fie genul care își exprimă foarte tare emoțiile, iar celălalt și le ascunde. Invariabil, dispoziția celui mai expresiv s-a transferat asupra celui pasiv[4].

Oare cum a avut loc acest transfer magic? Mai mult ca sigur, răspunsul este că, fără să ne dăm seama, preluăm emoțiile pe care le vedem exprimate de altcineva prin intermediul unui mimetism al expresiei lor faciale, al gesturilor sau al tonului vocii sau al altor semne nonverbale ale emoției. Prin această imitație, oamenii recreează în sine dispoziția celuilalt — o versiune ceva mai puțin intensă a metodei Stanislavski, în care actorii își amintesc gesturi, mișcări și alte exprimări ale emoțiilor pe care le-au simțit puternic în trecut pentru a reda din nou aceste sentimente.

Imitarea de zi cu zi a sentimentelor este de obicei destul de subtilă. Ulf Dimberg, un cercetător suedez de la Universitatea din Uppsala, a constatat că atunci cînd oamenii văd un chip zîmbitor sau unul furios, propriul lor chip redă semne ale aceleiași dispoziții prin ușoare modificări ale mușchilor faciali. Schimbările sînt evidente la nivelul unor senzori electronici, dar greu vizibile cu ochiul liber.

Atunci cînd doi oameni interacționează, direcția transferului de dispoziție este de la cel mai puternic din punct de vedere al exprimării sentimentelor către cel mai pasiv. Dar unii oameni sînt extrem de sensibili la contagiunea emoțională; sensibilitatea lor înnăscută face ca sistemul lor nervos autonom (un semn al activității emoționale) să fie declanșat mai ușor. Această labilitate pare că îi face mai puțin impresionabili; reclamele sentimentale pot impresiona pînă la lacrimi, în vreme ce o discuție rapidă cu o persoană veselă le poate ridica moralul (de asemenea, poate să-i facă pe acei indivizi să fie și mai empatici, avînd în vedere că pot fi atît de impresionați de sentimentele altora).

John Cacioppo, psihofiziologul în probleme sociale de la Universitatea de Stat din Ohio, care a studiat acest schimb emoțional subtil, a constatat că: „Doar a vedea pe cineva cum își exprimă emoția poate trezi acea dispoziție, indiferent dacă ne dăm sau nu seama că imităm sau nu expresia facială. Acest lucru ni se întîmplă tot timpul — există un fel de balet al sincronizării transmiterii emoțiilor. Această sincronizare a dispoziției determină felul în care o anumită interacțiune a avut loc în bine sau în rău."

Gradul de emoție resimțit de oameni în cadrul unei întîlniri este oglindit de cît de bine sînt orchestrate mișcările lor fizice în momentul vorbirii — acesta fiind un indice de apropiere de obicei neconștientizat. O persoană dă din cap cînd celălalt își susține punctul de vedere sau amîndoi se mișcă pe scaun în același timp ori unul se apleacă în vreme ce celălalt se lasă pe spate. Orchestrarea poate fi atît de subtilă, încît dacă ambii se află pe balansoare, se pot mișca în același ritm. Acest lucru a fost constatat și de Daniel Stern atunci cînd a urmărit sincronizarea între mamele în perfect acord cu sugarii lor, aceeași reciprocitate legînd mișcările celor care stabilesc un raport emoțional.

Această sincronizare pare să faciliteze transmiterea și primirea dispozițiilor, chiar și în cazul în care acestea sînt negative. De exemplu, în cadrul unui studiu asupra sincronicității fizice, femeile deprimate participau la aceste experiențe împreună cu partenerii lor de viață și discutau despre o anumită problemă din relația lor. Cu cît sincronizarea între parteneri era mai mare la nivel nonverbal, cu atît partenerii femeilor deprimate se simțeau mai rău după aceste discuții — pentru că preluau proasta dispoziție a iubitelor[5]. Atunci cînd oamenii se simt fericiți sau nefericiți, cu cît persoanele cu care se întîlnesc sînt mai pe aceeași lungime de undă din punct de vedere fizic cu ei, cu atît le preiau mai ușor dispozițiile sufletești.

Sincronizarea între profesori și elevi indică cît de mare este raportul emoțional dintre ei; studiile făcute la nivelul clasei au arătat că pe măsură ce coordonarea de mișcări între profesor și elev este mai apropiată ei se simt mai prietenoși, fericiți, entuziasmați, mai interesați și mai disponibili pentru o relație inter-

umană. În general, un nivel înalt de sincronizare într-o interacțiune denotă că oamenii implicați se plac reciproc. Frank Bernieri, psiholog la Universitatea de Stat din Oregon, care a făcut aceste studii, mi-a spus: „Măsura în care ne simțim prost sau bine cu cineva depinde și de un anumit nivel fizic. Trebuie să existe o sincronizare compatibilă, un moment potrivit pentru coordonarea mișcărilor pentru a ne simți bine, în largul nostru. Sincronizarea reflectă profunda legătură dintre partenerii respectivi; dacă există o mare legătură, dispozițiile sufletești încep să se amestece, indiferent că sînt unele pozitive sau negative."

Pe scurt, coordonarea dispozițiilor sufletești este însăși esența raporturilor interumane, versiunea adultă a racordării emoționale dintre mamă și sugarul său. Determinant în eficiența interpersonală, susține Cacioppo, este felul în care cei foarte abili reușesc să-și sincronizeze emoțiile. Dominanta unui lider puternic sau a unui interpret este capacitatea de a impresiona într-un anumit fel publicul format adesea din mii de persoane. În mod similar, Cacioppo subliniază că oamenii care nu sînt în stare să primească sau să transmită emoțiile sînt sortiți să aibă probleme în relațiile lor, avînd în vedere că adesea semenii nu se simt în largul lor atunci cînd le stau alături, chiar dacă nu pot explica prea bine de ce.

A stabili tonul emoțional de interacțiune este într-un fel o dovadă de dominare la un nivel profund sau intim; acest lucru înseamnă determinarea stării emoționale a celeilalte persoane. Această putere de a determina o anumită emoție seamănă cu ceea ce în biologie se numește *zeitgeber* (care înseamnă „hoț de timp"), un proces (asemeni celui ciclic zi-noapte sau fazelor lunii) care antrenează ritmuri biologice. Pentru un cuplu de dansatori, muzica devine un *zeitgeber* al trupului. Cînd este vorba de o întîlnire între persoane, cel care are cea mai mare putere de expresivitate — sau cea mai mare forță — este de obicei și cel ale cărui emoții le antrenează pe ale celuilalt. Partenerii dominanți vorbesc mai mult, în vreme ce cei supuși privesc mai mult chipul celuilalt — acesta fiind mediul prin care se transmite afecțiunea. În mod similar, forța unui bun vorbitor — a unui politician sau a unui predicator — funcționează la fel pentru a antrena emoțiile auditoriului[6]. Acesta este înțelesul sintagmei „Îi joacă pe deget". Antrenarea emoțională stă la baza capacității de influențare.

ORIGINILE INTELIGENȚEI SOCIALE

Revenim la o grădiniță și la cîțiva puști care aleargă pe iarbă. Reggie se împiedică, se lovește la genunchi și începe să plîngă, dar ceilalți băieți continuă să fugă — în afară de Roger, care se oprește. În vreme ce Reggie scîncește, Roger se apleacă și-și freacă propriul genunchi, strigînd: „Și eu m-am lovit la genunchi!"

Roger este citat ca avînd o inteligență interpersonală exemplară și apare într-un studiu făcut de Thomas Hatch, unul dintre colegii lui Howard Gardner din Proiectul Spectrum — școala bazată pe conceptul inteligențelor multiple[7]. Se pare că Roger este extrem de apt în recunoașterea sentimentelor colegilor săi, stabilind legături foarte rapide și bune cu ei. Roger a fost singurul care a observat că Reggie a pățit-o și că suferă, și numai el a încercat să-l consoleze, chiar dacă asta a constat în faptul că și-a frecat propriul genunchi. Acest gest mărunt dovedește un adevărat talent în privința raporturilor interpersonale și o capacitate emoțională esențială pentru păstrarea relațiilor apropiate, fie că este vorba de o căsătorie, de o prietenie sau de un parteneriat în afaceri. Asemenea aptitudini la copiii de grădiniță sînt doar mugurii talentului lor, ce se vor coace de-a lungul vieții.

Talentul lui Roger reprezintă una dintre cele patru capacități pe care le identifică Hatch și Gardner ca fiind componentele inteligenței interpersonale:

- *Organizarea grupurilor* — aceasta este o calitate esențială pentru un conducător, presupunînd inițierea și coordonarea eforturilor unei întregi rețele de oameni. Acesta este talentul care se remarcă la regizorii sau producătorii de teatru, la ofițerii din armată și la șefii eficienți ai unor organizații sau instituții de orice fel. Pe terenul de joacă în general, acesta este copilul care preia conducerea, hotărînd de-a ce se vor juca ceilalți sau devenind căpitan de echipă.
- *Negocierea soluțiilor* — talentul mediatorului care previne conflictele și le rezolvă pe cele care plutesc în aer. Cei care au capacitatea de a excela în dezamorsarea, în arbitrarea sau în medierea disputelor; ei pot face carieră în diplomație, în problemele de arbitraj sau în magistratură, ori ca intermediari sau ca administratori ai preluărilor de companii. Aceștia sînt copiii care rezolvă neînțelegerile de pe terenul de joacă.

- *Relațiile personale* — talentul lui Roger, referitor la empatie și la stabilirea unor legături interumane. În felul acesta se poate stabili mai ușor o întîlnire sau recunoaște ori reacționa cum trebuie în raport cu sentimentele și îngrijorările celorlalți — arta stabilirii relațiilor interpersonale. De obicei, aceste persoane sînt buni „coechipieri", parteneri de viață pe care te poți bizui, buni prieteni sau parteneri de afaceri; în lumea afacerilor se descurcă și ca agenți de vînzări sau ca administratori sau pot fi excelenți profesori. Copiii precum Roger se înțeleg practic cu toată lumea, stabilesc ușor relații de joacă și o fac cu plăcere. Acești copii au tendința să se descurce foarte bine la descifrarea emoțiilor după expresia chipului și sînt cei mai îndrăgiți de colegii de școală.
- *Analiza socială* — capacitatea de a detecta sau de a presupune sentimentele celorlalți, motivele și îngrijorările lor. Această cunoaștere a felului cum simt ceilalți poate duce la stabilirea cu mai mare ușurință a unei relații intime sau a unei legături de orice fel. Această capacitate folosită la maximum poate fi de folos unui terapeut competent sau unui consilier — sau, dacă este combinată și cu un oarecare talent literar, unui romancier sau dramaturg cu har.

Puse la un loc, toate aceste capacități constituie ingredientele necesare relațiilor interpersonale, ele aducînd farmec, reușită socială și chiar carismă. Cei care dau dovadă de inteligență socială pot stabili mai ușor legături cu ceilalți, fiind mai perspicace în interpretarea reacțiilor și a sentimentelor semenilor, în conducere și organizare și în rezolvarea disputelor care pot izbucni oricînd în societate. Cei care pot exprima acel sentiment colectiv neexprimat și-l pot folosi în așa fel încît să îndrepte grupuri întregi spre scopurile lor sînt conducători înnăscuți. Aceștia sînt oamenii a căror companie este căutată, pentru că știu să cultive emoțiile — îi lasă pe ceilalți bine dispuși și trezesc comentarii de genul: „Ce plăcut e să te afli în preajma unei asemenea persoane."

Aceste capacități interpersonale se construiesc pe inteligențele emoționale. Cei care fac o foarte bună impresie în societate, de exemplu, sînt capabili să își monitorizeze propria exprimare a emoțiilor și să și-o adapteze la felul cum reacționează ceilalți, deci sînt capabili să racordeze permanent comportamentul lor social, făcînd în așa fel încît să obțină efectul scontat în acest sens, asemeni unor actori talentați.

Totuși, dacă aceste capacități interpersonale nu sînt echilibrate de un acut simț al propriilor nevoi și sentimente și al felului în care trebuie satisfăcute, ele pot duce la o reușită socială găunoasă — o popularitate cîștigată cu prețul adevăratei satisfacții personale. Acesta este punctul de vedere al lui Mark Snyder, psiholog la Universitatea din Minnesota, care i-a studiat pe oamenii ale căror capacități sociale îi transformă în adevărați cameleoni, campioni ai impresiei bune pe care o fac[8]. Crezul lor psihologic ar putea să coincidă cu o remarcă făcută de W. H. Auden, care a spus că imaginea lui de sine „este foarte diferită de imaginea pe care încerc să o creez în mintea altora pentru a-i determina să mă îndrăgească". Schimbul poate avea loc dacă acest talent social depășește capacitatea de a conștientiza și de a respecta sentimentele cuiva: pentru a fi îndrăgit — sau măcar plăcut —, cameleonul social va părea că este tot ceea ce vor ceilalți să fie. Snyder a constatat că semnul definitoriu pentru această categorie este că fac o impresie extraordinară, dar au foarte puține relații intime stabile sau mulțumitoare. Un model mult mai sănătos ar fi desigur o echilibrare între adevăratul sine și capacitatea de adaptare la societate prin folosirea acestui talent, dovedind integritate.

Pe cameleonii sociali totuși nu îi deranjează deloc că una spun și alta fac, cu condiția să obțină acceptul societății. Ei trăiesc în această discrepanță dintre imaginea publică și realitatea intimă. Helena Deutsch, psihanalist, socotește că aceștia au „personalități ca-și-cum", modificîndu-și personalitatea cu o remarcabilă flexibilitate, pe măsură ce captează semnale de la cei din jur. „În cazul unora", mi-a spus Snyder, „persoana publică și cea intimă se împletesc bine, în vreme ce în cazul altora este vorba doar de un adevărat caleidoscop de aparențe schimbătoare. Ei sînt precum personajul Zelig al lui Woody Allen, care încearcă cu disperare să se adapteze în funcție de persoana în fața căreia se află."

Asemenea oameni încearcă să detecteze un indiciu despre felul cum s-ar dori să fie înainte de a avea o reacție și nu spun pur și simplu ceea ce simt. Pentru a fi în bune relații și acceptați, acești oameni sînt dispuși să îi facă pe cei pe care nu-i pot suferi să creadă că le este prieten. Ei își folosesc capacitățile sociale pentru a-și modela acțiunile în funcție de diverse situații și procedează ca și cum ar avea mai multe personalități, fiecare în funcție de cel în prezența căruia se află, trecînd de la supersocia-

bilitate la o rezervă totală. Categoric că în acest sens, aceste trăsături sînt foarte prețuite în anumite profesii cum ar fi actoria, avocatura, vînzările, diplomația și politica.

Un alt tip de autosupraveghere, poate și mai important, pare să facă diferența dintre cei ce ajung cameleoni, neancorați în plan social, încercînd să impresioneze pe toată lumea și cei care își utilizează rafinarea socială pentru a-și menține adevăratele lor sentimente. Aceasta este capacitatea de a fi sincer sau, cum se spune, „de a fi tu însuți", ceea ce permite un comportament în concordanță cu cele mai profunde sentimente și valori, indiferent care ar fi consecințele sociale. O asemenea cinste emoțională poate duce ușor la o confruntare deliberată pentru a tăia din rădăcini orice formă duplicitară sau de negare — o curățare a atmosferei, ceea ce un cameleon nu va încerca să facă niciodată.

SEMNELE INCOMPETENȚEI DIN PUNCT DE VEDERE SOCIAL

Fără îndoială că Cecil era strălucit; el era un adevărat expert cu studii înalte în limbi străine și un neîntrecut traducător. Existau însă și puncte esențiale în care era complet incapabil. Cecil părea lipsit de cele mai elementare calități pentru viața în societate. El era în stare să rateze complet o conversație întîmplătoare la o cafea și să bîjbîie complet dezorientat cînd trebuia să-și treacă în vreun fel timpul; pe scurt, era incapabil de cele mai simple schimburi sociale. Dar lipsa de adaptare în societate se manifesta sub forma cea mai gravă atunci cînd se afla în prezența femeilor, așa încît Cecil a ajuns la terapeut, întrebîndu-se dacă nu cumva are „profunde tendințe homosexuale", cum le zicea el, deși niciodată nu avusese asemenea fantezii erotice.

Adevărata problemă, avea să-i mărturisească Cecil terapeutului, era faptul că el se temea că lucrurile pe care are de spus s-ar putea să nu intereseze pe nimeni. Această teamă profundă ducea la o incapacitate de adaptare în societate. Emoțiile excesive din timpul întîlnirilor l-au făcut să chicotească și să rîdă în momentele cele mai nepotrivite și în schimb să nu reușească să schițeze măcar un zîmbet atunci cînd cineva spunea ceva cu adevărat amuzant. Stîngăcia lui Cecil, i-a mărturisit el terapeutului, venea de undeva din copilărie; toată viața s-a simțit bine în societate doar în prezența fratelui mai mare, care a reușit oarecum să amelioreze situația. De îndată ce pleca de acasă însă, incapacitatea sa era copleșitoare; era pur și simplu paralizat din punct de vedere social.

Iată ce povestește Lakin Phillips, psiholog la Universitatea George Washington, care susținea că problema lui Cecil își are rădăcinile în eșecul său din copilărie de a învăța cele mai elementare lecții de interacțiune socială:

> Ce-ar fi putut să fie învățat Cecil anterior? Să le vorbească direct celor care i se adresează; să inițieze un contact social și să nu aștepte întotdeauna ca alții să facă primul pas; să înceapă o conversație și nu să se mulțumească doar cu „da" și „nu" sau cu alte răspunsuri dintr-un singur cuvînt; să-și arate recunoștința față de ceilalți, să dea voie altcuiva să iasă mai întîi pe ușă; să aștepte pînă ce este servit cineva... să le mulțumească celorlalți, să spună „te rog", să împartă cu alții ceea ce are și toate celelalte lucruri elementare în relațiile interumane pe care le predăm copiilor noștri de pe la 2 ani.[9]

Este neclar dacă această deficiență a lui Cecil se datora doar incapacității persoanei ce trebuia să-l învețe aceste elemente esențiale de civilizație socială sau dacă el nu a fost în stare să și le însușească. Indiferent care ar fi rădăcina răului, povestea lui Cecil este instructivă, pentru că subliniază importanța esențială a nenumăratelor lecții și reguli nescrise de armonie socială pe care le primesc copiii în sincronizarea interacțiunilor lor. Efectul, incapacitatea de a respecta aceste reguli, constă de fapt în emiterea acelor unde care îi fac pe cei din jur să se simtă nelalocul lor în prezența noastră. Funcționarea acestor reguli presupune desigur implicarea tuturor într-un schimb social desfășurat în cele mai bune condiții; stîngăcia naște anxietate. Oamenii lipsiți de aceste capacități sînt incapabili nu numai de rafinamente sociale, dar și de a se descurca cu emoțiile celor cu care se întîlnesc; inevitabil lasă în urma lor o stare de tulburare.

Cu toții am cunoscut oameni asemenea lui Cecil, care sînt supărător de inadaptați vieții sociale — cei care nu par să știe cînd să încheie o conversație sau o convorbire telefonică și care continuă să vorbească la nesfîrșit, nebăgînd în seamă toate aluziile de a-și lua la revedere; cei ale căror conversații se axează permanent pe ei înșiși fără nici cel mai mic interes mărturisit pentru oricine altcineva și care ignoră cu orice preț încercările de a schimba subiectul; cei care se bagă și pun întrebări „nelalocul lor". Aceste deraieri de la o traiectorie socială firească demonstrează o lipsă de elemente fundamentale în construirea unei interacțiuni umane.

Psihologii au inventat termenul *disemie* (de la grecescul *dys* — care înseamnă „dificultate" și *semes*, care înseamnă „semnal") pentru a desemna incapacitatea de a detecta mesajele nonverbale; unul din zece copii are una sau mai multe probleme în această direcție[10]. Problema poate fi aceea că nu simte cum trebuie spațiul personal, astfel încît copilul stă prea aproape de persoana cu care vorbește sau își împrăștie lucrurile pe teritoriul altcuiva; interpretează sau își folosește prost limbajul trupului; interpretează greșit sau folosește greșit expresiile feței, nefiind, de exemplu, capabil să stabilească un contact vizual; sau are un simț subdezvoltat al prozodiei, al calității emoționale a vorbirii, și prin urmare vorbește prea strident sau monoton.

Multe cercetări s-au concentrat asupra detectării copiilor care dau semne de deficiență de adaptare în societate, copii a căror stîngăcie îi face să fie neglijați sau respinși de prietenii de joacă. În afară de copiii care sînt izolați pentru că sînt tiranici, o altă categorie evitată este cea a copiilor cu permanente deficiențe în interacțiunea directă, care ar trebui să fie însoțită de anumite elemente sociale, mai ales de regulile nescrise care guvernează asemenea întîlniri. Dacă acești copii nu se descurcă bine din punct de vedere al limbajului, oamenii cred că nu sînt prea deștepți sau că n-au școală; dar cînd nu se descurcă în ce privește regulile nonverbale de interacțiune umană — în special prietenii de joacă — îi percep ca fiind „ciudați" și îi evită. Aceștia sînt copiii care nu știu să intre ușor în joc, care îi lovesc pe ceilalți în loc să se poarte camaraderește — pe scurt, cei care sînt „de evitat". Aceștia sînt copiii care nu au reușit să-și stăpînească limbajul tăcut al emoțiilor și care, fără să-și dea seama, transmit mesaje ce creează o senzație neplăcută.

Stephen Nowicki, psiholog la Universitatea Emory, a studiat capacitățile nonverbale ale copiilor și a declarat: „Copiii care nu pot desluși sau exprima bine emoțiile se simt permanent frustrați. În esență, ei nu înțeleg ce se întîmplă. Acest tip ce comunicare este un permanent subtext a tot ceea ce faci. Nu îți poți ascunde expresia chipului sau poziția corpului, așa cum nu îți poți masca tonul vocii. Dacă greșești în mesajele emoționale pe care le transmiți permanent, constați că oamenii reacționează ciudat în ceea ce te privește — ești respins și nu știi de ce. Dacă ai impresia că acționezi cu bucurie, dar pari exagerat sau furios, constați că ceilalți copii se supără pe tine și nu înțelegi de ce. Această categorie de copii sfîrșește printr-o lipsă a controlului în raport cu felul în care sînt tratați de ceilalți, iar acțiunea lor nu are impact asupra a ceea ce li se întîmplă, drept pentru care se simt neajutorați, deprimați și apatici."

În afară de izolarea socială, acești copii suferă și pe plan școlar. Clasa, desigur, este tot o societate, una de învățămînt; copilul stîngaci din punct de vedere social mai mult ca sigur că va interpreta greșit și va reacționa greșit atît față de profesori, cît și față de ceilalți copii. Anxietatea rezultată și consternarea pot, la rîndul lor, să intervină în mod negativ asupra capacității de a învăța a copilului. Într-adevăr, așa cum au arătat-o testele referitoare la sensibilitatea nonverbală a copiilor, cei care interpretează greșit aluziile emoționale au tendința să nu se descurce prea bine la școală, deși potențialul lor de învățătură este bun, conform testelor IQ[11].

„NU TE PUTEM SUFERI": PRAGUL ABORDĂRII

Inadaptabilitatea socială este mai dureroasă și mai explicită atunci cînd se manifestă într-unul dintre cele mai periculoase momente din viața unui copil: încercarea de a fi acceptat într-un grup de joacă. Este un moment periculos, pentru că atunci copilul este îndrăgit sau urît, simte sau nu că aparține grupului și toate acestea sînt făcute publice. Din acest motiv, acest moment crucial a devenit subiectul unui studiu foarte amănunțit, făcut de cîțiva studenți, asupra dezvoltării copilului. S-a scos la iveală faptul că există un contrast izbitor în privința strategiilor de abordare folosite de copiii foarte îndrăgiți comparativ cu ale acelora neacceptați. Descoperirile au arătat că este extrem de important pentru adaptarea în societate să se observe, să se interpreteze și să se reacționeze în raport cu aluziile emoționale sau interpersonale. Este sfîșietor să vedem că un copil este izolat de ceilalți la joacă, el dorindu-și să se integreze, dar nefiind acceptat — și acest lucru fiind universal valabil. Chiar și copiii cei mai îndrăgiți sînt uneori respinși — un studiu făcut pe copii de clasa a doua și a treia a arătat că, în 26% din cazuri, copiii cei mai îndrăgiți sînt respinși atunci cînd încearcă să intre într-un grup deja format.

Copiii mici sînt extrem de sinceri în privința judecății emoționale în cazul acestor schimburi. Veți fi martorii unui dialog între copiii de patru ani de la o grădiniță[12]. Linda vrea să se joa-

ce cu Barbara, Nancy și Bill, care au niște animăluțe și niște cuburi. Ea se uită cam un minut, după care îi abordează așezîndu-se lîngă Barbara și începînd să se joace și ea cu animăluțele. Barbara se întoarce și îi spune: „N-ai voie să te joci!"

„Ba am", răspunde Linda. „Pot să am și eu niște animăluțe."

„Ba nu", îi spune răspicat Barbara. „Azi nu te vrem."

Cînd Bill trece de partea Lindei, Nancy se alătură și ea atacului. „Azi nu putem s-o suferim."

Din pricina pericolului de a li se spune, explicit sau implicit: „Nu te putem suferi", toți copiii sînt foarte prudenți atunci cînd trebuie să treacă pragul abordării unui grup deja format. Această neliniște probabil că nu diferă prea mult de aceea pe care o resimte un adult la un cocktail unde se află necunoscuți care par a avea o discuție foarte veselă, ca între prieteni intimi. Pentru că acest moment de trecere a pragului de intrare într-un grup este atît de important pentru un copil, cercetătorii l-au numit „un diagnostic foarte precis... care scoate rapid în evidență diferența de talent social."[13]

De obicei, noii sosiți stau mai întîi în expectativă și abia apoi intră timid, devenind mai siguri pe ei doar după ce au făcut cîțiva pași prudenți. Ceea ce contează cel mai mult în privința acceptării unui copil este felul în care se integrează în tipicul unui grup, sesizînd ce jocuri sînt la modă și ce anume le displace celorlalți.

Cele două păcate capitale care aproape întotdeauna duc la o respingere ar fi: încercarea de a prelua conducerea prea curînd sau de a nu se sincroniza cu ceea ce îi interesează pe ceilalți. Or, tocmai asta încearcă să facă acei copii nepopulari: ei dau năvală într-un grup încercînd mult prea brusc și mult prea curînd să schimbe cursul lucrurilor sau oferindu-și părerile ori pur și simplu nefiind de acord cu ceilalți încă din prima clipă — toate acestea fiind de fapt încercări de a atrage atenția asupra lor. În mod paradoxal, ei sînt ignorați sau respinși. În schimb, copiii îndrăgiți studiază grupul pentru a înțelege ce se întîmplă acolo înainte de a intra în el și apoi fac un anumit lucru spre a fi acceptați; așteaptă să aibă un statut personal în grupul respectiv, statut ce va fi confirmat înainte de a lua inițiativa de a sugera ce ar trebui să facă ceilalți.

Să ne întoarcem la Roger, băiețelul de patru ani descoperit de Thomas Hatch pentru că dădea dovadă de o mare inteligență interpersonală[14]. Pentru a intra într-un grup, Roger avea ca tactică să observe mai întîi pe unul dintre copiii din grup și apoi să imite ce făcea acesta, pentru ca în final să-i vorbească și să se integreze complet. Aceasta este o strategie de succes, după cum s-a dovedit în cazul lui Roger, de exemplu, atunci cînd el și Warren s-au jucat de-a pusul „bombelor" (de fapt pietricele) în șosete. Warren l-a întrebat pe Roger dacă vrea să meargă cu elicopterul sau cu avionul. Înainte de a se implica, Roger a întrebat: „Și tu ai să fii în elicopter?"

Acest moment aparent inofensiv dezvăluie sensibilitatea față de grijile celorlalți și capacitatea de a acționa în cunoștință de cauză într-un fel care să mențină legătura. Iată care este comentariul lui Hatch în privința lui Roger: „El întîi își «testează» colegii de joacă în așa fel încît ei să rămînă în mediul lor și să-și continue joaca. Am asistat la felul cum au reacționat și alți copii care pur și simplu s-au urcat în propriile elicoptere sau avioane și și-au luat zborul la propriu și la figurat din societatea respectivă."

INTELIGENȚA ÎN RELAȚIILE EMOȚIONALE: UN STUDIU DE CAZ

Dacă în testarea abilităților sociale, cel mai important este să știm să calmăm emoțiile negative ale celorlalți, a te descurca cu cineva aflat în culmea furiei reprezintă culmea măiestriei. Datele referitoare la autostăpînirea mîniei și la molipsirea emoțională sugerează că o strategie eficientă ar fi distragerea persoanei furioase, intrînd în empatie cu sentimentele și perspectiva acesteia și conducînd-o apoi spre o altă variantă, care să o racordeze la o gamă mai pozitivă de sentimente — un fel de judo emoțional.

Un asemenea talent foarte rafinat pe care îl reprezintă marea artă de a putea influența din punct de vedere emoțional este cel mai bine exemplificat printr-o poveste spusă de un vechi prieten de-al meu, răposatul Terry Dobson, care în anii 1950 a fost unul dintre primii americani care au studiat artele marțiale în Japonia, și anume aikido. Într-o după-amiază, se întorcea acasă cu un tren care făcea legătura cu Tokio, cînd dintr-odată a urcat o matahală de muncitor foarte violent, beat mort și murdar tot. Bărbatul a început să-i terorizeze pe pasageri, deși se clătina pe picioare: zbiera înjurături, a înghiontit-o pe o femeie care ținea în brațe un copil, aruncînd-o în brațele unui cuplu mai în vîrstă, care apoi s-a ridicat și s-a dus undeva mai în spatele vagonului.

Bețivanul, după ce s-a mai clătinat de cîteva ori (ratîndu-și loviturile încercate), a înșfăcat stîlpul metalic din mijlocul vagonului și cu un răget a vrut să-l scoată din podea.

În acest moment, Terry, care era într-o condiție fizică maximă în urma a opt ore pe zi de antrenamente aikido, a simțit nevoia să intervină, înainte s-o pățească prea grav careva. Dar și-a amintit cuvintele maestrului său: „Aikido este arta reconcilierii. Cine are în gînd să se bată și-a blocat legătura cu universul. Dacă încerci să-i domini pe ceilalți ești deja înfrînt. Noi, de fapt, învățăm să rezolvăm conflictele și nu să le stîrnim."

Într-adevăr, Terry acceptase la începutul cursurilor cu maestrul său să nu provoace niciodată o băiate și să folosească artele marțiale doar ca apărare. Acum însă i se părea că are ocazia să-și testeze cunoștințele de aikido în realitate, în ceea ce era clar o ocazie legitimă. Astfel încît în vreme ce toți ceilalți pasageri înlemniseră în scaunele lor, Terry s-a ridicat în picioare și s-a îndreptat deliberat foarte încet spre individul respectiv.

Observîndu-l, bețivanul a zbierat: „Aha! Un străin! Trebuie să i se dea o lecție în stil japonez!" Și a început să se pregătească să-i vină de hac lui Terry.

Tocmai cînd voia să facă prima mișcare, cineva a strigat cu toate puterile și cu mare veselie în glas: „Hei!"

Cum spuneam, tonul era foarte vesel, ca și cum tocmai ar fi fost zărit un bun prieten. Bețivanul s-a întors surprins și a văzut un japonez mititel pe la vreo șaptezeci de ani care stătea acolo, într-un colț, în kimono-ul lui. Bătrînul i-a făcut încîntat semn cu mîna bețivanului și a cîntat într-un ritm vioi „C'mere".

Bețivanul s-a îndreptat cu pași mari spre el, pus pe harță. „De ce dracu' crezi că aș sta eu de vorbă cu tine?" Între timp, Terry ar fi fost gata să îl doboare pe bețivan, în cazul în care ar fi făcut cel mai mic gest de violență.

„Ce naiba ai băut?", a întrebat bătrînul, ochii îndreptîndu-i-se spre muncitorul beat.

„Am băut sake, și oricum nu-i treaba ta", a mugit bețivanul.

„A, dar asta e minunat, minunat", a replicat bătrînul cu un ton plin de căldură. „Vezi tu, și mie îmi place sakeul. În fiecare seară eu și cu soția mea (să știi că are șaptezeci și șase de ani) încălzim o sticluță de sake și o ducem în grădină, unde ne așezăm pe o bancă veche de lemn..." Și a continuat vorbind despre curmalul japonez din curtea lui, despre minunățiile din grădina lui, unde bea cu plăcere cîte un sake în fiecare seară. Chipul bețivului a început să se mai îmblînzează pe măsură ce îl asculta pe bătrîn. Și-a descleștat pumnii. „Mda... și mie îmi plac curmalii japonezi...", spuse el cu o voce hîrîită.

„Da", a replicat bătrînul cu o voce tonică. „Și pun pariu că ai o soție minunată."

„Nu", răspunse muncitorul, „soția mea a murit..." Plîngînd, a început să spună o poveste despre cum și-a pierdut soția, casa și slujba și cît de rușine îi este de el.

Chiar atunci trenul a ajuns în stația unde Terry trebuia să coboare și l-a auzit pe bătrîn cum l-a invitat pe bețivan să vină cu el și să-i povestească tot și l-a văzut pe acesta cum și-a lăsat capul în poala bătrînului.

Astă înseamnă să ai geniu în relațiile emoționale.

PARTEA A TREIA

Inteligența emoțională aplicată

9

Dușmani intimi

Sigmund Freud remarca față de discipolul său Erikson faptul că a iubi și a munci sînt cele două capacități umane care determină maturitatea completă. Dacă așa stau lucrurile, atunci maturitatea ar putea fi pusă în pericol, avînd în vedere tendințele actuale ale căsniciei și ale divorțului, care fac ca inteligența emoțională să fie mai importantă ca oricînd.

Să ne gîndim la procentajul divorțurilor. Numărul divorțurilor s-a stabilizat la un anumit nivel. Dar mai există o posibilitate de a calcula rata divorțurilor, care sugerează o creștere vertiginoasă: privind la șansele unui cuplu proaspăt căsătorit de a sfîrși *în cele din urmă* într-un divorț. Deși în ansamblu numărul divorțurilor nu a mai crescut, *riscul* de divorț s-a modificat în cazul tinerilor căsătoriți.

Această modificare este și mai vizibilă atunci cînd comparăm rata divorțurilor în cazul cuplurilor căsătorite într-un anumit an. La americani, din căsniciile care au început la 1890, cam 10% au sfîrșit printr-un divorț. Pentru cei căsătoriți în 1920, 18%; pentru cei căsătoriți în 1950, 30%. Căsătoriile din 1970 au avut o proporție de 50% de despărțiri. Iar pentru cei căsătoriți în 1990, posibilitatea ca mariajul să se sfîrșească printr-un divorț a ajuns la înfricoșătoarea cifră de 67%[1]! Dacă aceste estimări vor continua pe aceeași linie, doar trei din zece cupluri căsătorite recent pot conta că vor rămîne nedespărțiți toată viața.

Se poate spune că, în mare parte, această creștere nu se datorează atît de mult scăderii inteligenței emoționale, cît eroziunii permanente a constrîngerilor sociale — cei care divorțează nu mai sînt stigmatizați, nevestele nu mai sînt dependente din punct de vedere financiar de soții lor — căci asta ținea multe cupluri la un loc, chiar și în cazul celor mai nefericite perechi. Dar dacă aceste constrîngeri sociale nu mai reprezintă un factor ce

ține căsniciile la un loc, atunci în mod sigur că forțele emoționale dintre soț și soție sînt cu mult mai importante, dacă doresc într-adevăr ca legătura dintre ei să dureze.

Aceste legături dintre soț și soție — și greșelile emoționale care îi pot determina să se despartă — au fost recent analizate cu o mai mare precizie ca oricînd. Poate că descoperirea cea mai importantă pentru înțelegerea a ce anume face ca o căsnicie să reziste sau să fie distrusă vine din cîteva măsurători psihologice foarte sofisticate, care permit urmărirea clipă de clipă a nuanțelor emoționale la nivelul cuplului. Oamenii de știință sînt acum capabili să detecteze valurile invizibile de adrenalină ale soțului, precum și creșterile bruște de tensiune, să observe trecătoare, dar grăitoare microemoții care se strecoară pe chipul soției lui. Aceste măsurători fiziologice scot la iveală un subtext biologic ascuns, care contribuie la dificultățile cuplului, un nivel critic al realității emoționale, care este de obicei imperceptibil sau trecut cu vederea de către cupluri. Aceste măsurători arată care sînt forțele emoționale care păstrează o căsnicie sau o distrug. Greșelile apar de la bun început din pricina diferențelor dintre lumea emoțională a fetelor și cea a băieților.

CĂSNICIA LUI ȘI A EI: RĂDĂCINILE SE AFLĂ ÎN COPILĂRIE

Cînd tocmai intram, de curînd, într-o seară, la un restaurant, am dat peste un tînăr care ieșea pe ușă și avea un chip împietrit și ursuz. Imediat în spatele lui era o tînără care venise în fuga mare și-l lovea cu disperare cu pumnii în spate țipînd: „Ce naiba! Întoarce-te imediat și fii drăguț cu mine!" Această rugăminte tranșantă și categoric contradictorie făcută unui spate în retragere rezumă tiparul cel mai des întîlnit al cuplurilor cu probleme: ea încearcă să se implice, iar el se retrage. Specialiștii în căsnicii au observat demult că pînă ca un cuplu să ajungă la terapeut, deja ajunge la acest tipar implicare–retragere, soțul plîngîndu-se că soția nu este „rezonabilă" prin ceea ce solicită ori prin ieșirile ei, iar ea se plînge de indiferența lui față de ceea ce spune ea. Acest joc matrimonial reflectă faptul că la nivelul cuplului există două realități emoționale, a lui și a ei. Rădăcina acestor diferențe emoționale, chiar dacă în parte este biologică, se află și în copilărie, respectiv în cele două lumi emoționale în care trăiesc băieții și fetele pe măsură ce cresc. Există multe cercetări făcute în legătură cu aceste două lumi separate, barierele dintre ele întărindu-se nu numai din pricina jocurilor diferite pe care le preferă băieții și fetele, dar și de teama încercată de copiii mici de a nu fi ironizați pentru că au „o iubită" sau „un iubit"[2]. Într-un studiu referitor la prieteniile dintre copii, s-a descoperit că micuții de trei ani susțin că jumătate dintre prietenii lor sînt de sex opus; cei de cinci ani, spun că circa 20%, iar cei de șapte ani susțin aproape că nu mai există prieteni de sex opus[3]. Aceste universuri sociale separate se intersectează foarte puțin pînă la adolescență, cînd încep întîlnirile sentimentale.

Între timp, băieții și fetele învață lucruri total diferite despre felul în care să-și stăpînească emoțiile. Părinții în general discută emoțiile — cu excepția mîniei — mai mult cu fiicele decît cu fiii[4]. Fetele sînt expuse unei mai mari cantități de informații despre emoții decît băieții: atunci cînd părinții inventează povești pe care le spun copiilor preșcolari, ei folosesc mai multe cuvinte emoționale cînd vorbesc cu fiicele lor decît atunci cînd vorbesc cu fiii lor; cînd mamele se joacă, de exemplu, cu sugarii lor, afișează o mai largă gamă de emoții față de fiice decît față de fii; cînd mamele le vorbesc fiicelor despre sentimente, le discută mai în amănunt din punct de vedere al stării emoționale, decît o fac cu fiii lor — deși cu fiii intră în mai multe amănunte referitoare la cauzele și consecințele emoțiilor precum mînia (probabil pentru a o preveni).

Leslie Brody și Judith Hall, care au rezumat studiul asupra diferențelor de emoții între sexe, susțin că acest lucru se întîmplă probabil pentru că fetele își dezvoltă mai rapid și mai ușor limbajul decît băieții, ceea ce le face să aibă sentimente care presupun o mai mare experiență și o mai bună exprimare, precum și o capacitate superioară față de a băieților în ceea ce privește folosirea cuvintelor pentru a explora și a înlocui reacțiile emoționale cum ar fi conflictele fizice; în schimb, adaugă ele, „băieții pentru care exprimarea în cuvinte a sentimentelor nu este subliniată pot în mare măsură să nu conștientizeze starea emoțională atît în cazul lor, cît și în cazul celorlalți."[5]

La vîrsta de zece ani, cam același procent de fete și de băieți sînt agresivi și dispuși la confruntări directe atunci cînd se înfurie. Dar pe la treisprezece ani apare o diferență considerabilă între sexe, care încep să se definească mai bine: fetele devin mai apte decît băieții în arta tacticilor agresive cum ar fi ostracizarea, bîrfele nefaste și răzbunările indirecte. Băieții, în general, conti-

nuă să fie dispuși la confruntări directe atunci cînd sînt furioși, ignorînd strategiile mascate[6]. Acesta este unul dintre numeroasele motive pentru care băieții — și ulterior bărbații — sînt mai puțin sofisticați decît sexul opus în privința tertipurilor vieții emoționale.

Cînd fetițele se joacă între ele, o fac în grupuri mici, punînd accentul pe o minimă ostilitate și pe o maximă cooperare, în vreme ce jocurile băieților se fac în grupuri mai mari, punîndu-se accentul pe concurență. O diferență cheie poate fi constatată în ceea ce se întîmplă atunci cînd jocul băieților sau al fetelor este întrerupt pentru că cineva pățește ceva. Dacă un băiat accidentat este foarte necăjit, ceilalți așteaptă de la el să se dea de-o parte și să nu mai plîngă, pentru ca joaca să poată continua. Dacă același lucru se întîmplă în cazul unor fetițe care se joacă, *jocul se oprește* și toate se adună în jur, ca să-i vină în ajutor fetiței care plînge. Diferența manifestată de băieței și fetițe la joacă rezumă ceea ce Carol Gilligan de la Harvard subliniază ca fiind o deosebire cheie între sexe: băieții se mîndresc cu autonomia și independența lor, rezistînd cu stoicism și singuri la greu, în vreme ce fetele se consideră parte a unei adevărate rețele de legături. Astfel, băieții se simt amenințați de tot ceea ce le-ar putea pune în pericol independența, în vreme ce fetele se simt mai amenințate de o ruptură la nivel relațional. Așa cum sublinia și Deborah Tannen în cartea ei *You Just Don't Understand* (*Pur și simplu nu înțelegi*), aceste perspective diferite conduc la faptul că bărbații și femeile doresc și așteptă lucruri total diferite de la o conversație; în vreme ce bărbații se mulțumesc să vorbească despre diverse „lucruri", femeile urmăresc legăturile emoționale.

Pe scurt, aceste contraste apar și în perioada de școlarizare, emoțiile fiind baza diverselor calități. Astfel, fetele devin „apte să interpreteze atît semnele emoționale verbale cît și pe cele nonverbale, să-și exprime și să-și comunice sentimentele", iar băieții sînt apți să „minimalizeze emoțiile care duc la vulnerabilitate, sentimente de vinovăție, teamă sau durere."[7] Dovada acestor stări diferite este una de netăgăduit în literatura de specialitate. În urma a sute de studii, s-a constatat, de exemplu, că, în medie, femeile sînt mai empatice decît bărbații, cel puțin în ceea ce privește măsurarea capacității de a interpreta sentimentele negrăite după expresia feței, după tonul vocii sau după alte aluzii nonverbale. În mod similar, în general, sînt mai ușor de citit sentimentele de pe chipul unei femei decît cele de pe chipul

unui bărbat; în vreme ce în privința expresivității băieților și fetelor foarte mici nu există diferențe, după ce trec de școala primară, băieții devin mai puțin expresivi decît fetele. Acest lucru poate reflecta în parte o altă diferență cheie: în medie, femeile trăiesc întreaga gamă de emoții cu o mai mare intensitate și variabilitate decît bărbații — în sensul că femeile *sînt* mai „emotive" decît bărbații[8].

Toate acestea înseamnă în general că femeile intră în căsnicie pregătite pentru rolul de administrator emoțional, în vreme ce în cazul bărbaților acest lucru contează mult mai puțin pentru supraviețuirea relației. Într-adevăr, cel mai important element pentru femei — dar nu și pentru bărbați — pentru ca o relație să fie satisfăcătoare s-a arătat că ar fi, conform unui studiu efectuat asupra a 264 de cupluri, „o bună comunicare"[9]. Ted Huston, psiholog la Universitatea din Texas, studiind în profunzime cuplurile, a constatat: „Pentru soții, intimitatea înseamnă a discuta diverse lucruri, mai ales despre cele referitoare la relația în sine. În general, bărbații nu înțeleg ce vor nevestele de la ei. Ei spun așa: «Eu vreau să fac diverse lucruri cu ea, iar ea nu vrea decît să vorbim.»" Huston a constatat că în perioada în care fac curte, bărbații sînt mult mai dispuși să stea de vorbă, dintr-o dorință de intimitate, cu viitoarele lor soții. Dar odată căsătoriți, cu trecerea timpului — mai ales în cuplurile tradiționale — ei petrec tot mai puțină vreme stînd de vorbă cu soțiile lor, considerînd că acest sentiment de apropiere poate fi exprimat și prin grădinăritul împreună, mai degrabă chiar decît prin discutarea diverselor aspecte.

Tăcerea crescîndă a soților se datorează și faptului că bărbații sînt mai optimiști în privința căsniciei lor, în vreme ce soțiile se preocupă de toate problemele care apar; într-un studiu despre căsnicii, bărbații văd mai în roz decît soțiile lor întreaga relație — actul sexual, finanțele, legăturile cu rudele prin alianță, cît de bine se ascultă unul pe celălalt, ce importanță au neajunsurile personale[10]. Nevestele, în general, își exprimă mai mult decît bărbații nemulțumirile și o fac verbal mai ales în cuplurile nefericite. Combinînd modul optimist în care bărbații percep căsătoria cu aversiunea lor față de confruntările emoționale, devine clar de ce soțiile se plîng atît de des că soții lor încearcă să evite discuțiile despre lucrurile supărătoare din relația lor. (Desigur că această diferențiere pe sexe este o generalizare și nu este valabilă în fiecare caz; un prieten psihiatru se plîngea că în căsni-

cia lui soția nu dorește să discute despre chestiunile emoționale, drept pentru care el este cel care le abordează.)

Încetineala cu care bărbații deschid discuțiile incomode într-o relație fără îndoială că se datorează relativei lor incapacități de a interpreta exprimarea facială a emoției.

Femeile, de exemplu, sînt mai sensibile la o expresie tristă de pe chipul bărbatului decît sînt bărbații în a detecta tristețea din expresia unei femei[11]. Astfel, o femeie trebuie să fie cu mult mai tristă decît un bărbat pentru ca acesta să-i observe sentimentele și eventual să pună problema referitor la ce a dus la această situație.

Așadar, trebuie să ne gîndim la implicațiile diferențelor emoționale între sexe pentru a explica felul în care cuplurile reușesc să depășească supărările și neînțelegerile la care se ajunge inevitabil într-o relație intimă. De fapt, chestiunile precise cum ar fi cît de des face un cuplu dragoste, sau cum trebuie crescuți copiii, ori ce datorii sau economii are un cuplu nu sînt elemente care pot să închege sau să strice o căsnicie. De fapt, de felul *cum* discută un cuplu despre aceste puncte delicate depinde soarta căsniciei lor. Ajungerea la o înțelegere despre *cum* să depășească neînțelegerile constituie cheia supraviețuirii unui mariaj; bărbații și femeile trebuie să depășească diferențele înnăscute între sexe, abordînd emoțiile dificile. Cînd nu reușesc, cuplurile devin vulnerabile în fața emoțiilor și în final asta le poate distruge relația propriu-zisă. Așa cum vom vedea, aceste fisuri au mai multe șanse de dezvoltare atunci cînd unul sau ambii parteneri au anumite deficiențe de inteligență emoțională.

NEAJUNSURILE DIN CĂSNICIE

Fred: Mi-ai strîns rufele de pe sîrmă?

Ingrid: (cu un ton batjocoritor) „Mi-ai strîns rufele de pe sîrmă." N-ai decît să ți le strîngi tu, nenorocitele alea de rufe. Ce sînt eu, servitoare?

Fred: N-aș zice. Dacă-ai fi fost servitoare, măcar ai fi știut să faci curat.

Dacă acest dialog ar fi fost dintr-un serial de comedie, ar fi putut fi amuzant, numai că acest ton dureros de tăios a fost abordat de două persoane care formau un cuplu și care (poate că nici nu vă surprinde) au divorțat în următorii ani[12]. Ei au fost întîlniți în cadrul unui studiu de laborator făcut de psihologul John Gottman de la Universitatea din Washington, care a făcut poate cea mai detaliată analiză asupra legăturii emoționale dintre cupluri, dar și asupra sentimentelor corozive care pot distruge căsnicia[13]. Conversațiile cuplurilor au fost înregistrate pe casete video, după care au fost analizate în amănunt ore întregi pentru a desluși emoțiile secrete și felul cum acționează ele. Întocmirea unei hărți a neajunsurilor ce pot duce un cuplu la divorț a avut un rol primordial în privința inteligenței emoționale și a importanței sale în supraviețuirea unei căsnicii.

În ultimii douăzeci de ani, Gottman a detectat momentele bune și rele a peste două sute de cupluri, o parte de curînd căsătorite, altele de zeci de ani. Gottman a făcut o hartă a ecologiei emoționale a căsniciei cu o asemenea precizie, încît într-unul dintre studii el a reușit chiar să prevadă care dintre cuplurile testate (precum cel al lui Fred și Ingrid, a căror discuție despre rufe a fost atît de tăioasă) vor divorța în următorii trei ani. Într-o proporție de *94%* el a avut dreptate, ceea ce nu s-a mai întîlnit în studiile asupra mariajelor!

Acuratețea analizei lui Gottman constă în metoda sa extrem de minuțioasă și de atentă de analizare a dovezilor. Atunci cînd cuplurile vorbesc, senzorii înregistrează și cea mai măruntă modificare fiziologică; o analizare clipă de clipă a expresiei de pe chip (folosind sistemul de citire a emoțiilor creat de Paul Ekman) detectează și cea mai subtilă și trecătoare nuanțare a sentimentului. După ședință, fiecare partener vine separat în laborator și urmărește caseta cu înregistrarea conversației, dezvăluindu-și gîndurile ascunse din cele mai încinse momente ale schimbului de replici. Rezultatul este un fel de radiografie emoțională a căsniciei.

Un semnal timpuriu de avertizare a faptului că o căsnicie se află în pericol este critica aspră, susține Gottman. Într-o căsnicie sănătoasă, bărbatul și nevasta se simt liberi să-și exprime nemulțumirile. Dar mult prea adesea, în fierbințeala mîniei, nemulțumirile ajung să fie exprimate într-o manieră distructivă, declanșîndu-se atacuri la adresa caracterului partenerului de viață. De exemplu, Pamela și fiica ei s-au dus să cumpere pantofi, în vreme ce soțul, Tom, s-a dus la o librărie. S-au înțeles să se întîlnească în fața poștei într-o oră și apoi să meargă împreună să vadă un film la matineu. Pamela a fost punctuală, dar nici urmă de Tom. „Unde este? Filmul începe în zece minute", s-a plîns Pamela fiicei sale. „Tatăl tău atîta e în stare să facă, să încurce totul."

Cînd apare și Tom zece minute mai tîrziu, fericit că s-a întîlnit cu un prieten și cerîndu-și scuze că a întîrziat, Pamela zice cu sarcasm: „Nu e nimic — abia am avut ocazia să discutăm despre extraordinarul tău talent de a da totul peste cap. Nu te gîndești niciodată la consecințe și ești cumplit de egoist!"

Reproșul Pamelei înseamnă mai mult decît atît: este un asasinat asupra personalității celuilalt, un atac la persoană, și nu un comentariu asupra faptei. La urma urmei, Tom și-a cerut scuze, și totuși Pamela l-a etichetat drept „cumplit de egoist". Majoritatea cuplurilor trec prin asemenea momente din cînd în cînd și atunci nemulțumirea în legătură cu ceea ce a făcut partenerul se transformă într-un atac împotriva persoanei, și nu a faptei. Numai că aceste critici dure au un impact emoțional coroziv în comparație cu reproșurile rezonabile. Asemenea atacuri, chiar dacă sînt de înțeles, devin tot mai dese dacă soțul sau soția simt că reproșurile lor rămîn neauzite sau ignorate.

Diferența dintre reproșuri și critici directe la persoană este una simplă. Într-un reproș, soția respectivă specifică faptul care a nemulțumit-o și critică *fapta* soțului ei și nu pe el, declarînd ce a simțit: „Cînd ai uitat să-mi iei rufele de la spălătoria chimică mi-am dat seama că nu ții la mine." Este o exprimare ce dovedește inteligență emoțională — afirmă ceva, dar nu cu un ton violent sau pasiv. Dar într-un atac la persoană, ea folosește ocazia pentru a aduce o critică globală la adresa soțului ei: „Ești atît de egoist și nu-ți pasă. Asta dovedește încă odată că nu pot avea încredere în tine că ai fi în stare să faci ceva ca lumea." O asemenea critică îl face pe celălalt să-i fie rușine, să simtă că nu este iubit, că este acuzat și că are defecte — ceea ce mai mult ca sigur că va duce la o reacție defensivă care nu va drege în nici un fel lucrurile.

Mai mult, atunci cînd se aduce o critică cu o nuanță de dispreț, emoția creată este extrem de distructivă. Disprețul însoțește adesea furia; el nu se exprimă doar prin cuvinte, ci și prin tonul vocii sau printr-o expresie supărată a feței. Forma cea mai evidentă este, desigur, ironia sau insulta — „nenorocitule", „scîrbă ce ești", „amărîtule". La fel de dăunător este și limbajul trupului care transmite acest dispreț, mai ales strîmbăturile din gură, care sînt un limbaj facial universal pentru dezgust, sau datul ochilor peste cap, ca și cum ar spune „Of, Doamne!"

Disprețul facial este de fapt o contracție a mușchilor „gropițelor", a colțurilor gurii (cel mai adesea doar în stînga), în vreme ce ochii sînt dați peste cap. Cînd unul dintre parteneri afișează această expresie, celălalt, într-un schimb emoțional tacit, înregistrează o creștere a bătăilor inimii cu două sau trei pulsații pe minut. Conversația invizibilă este în plin avînt; dacă soțul își manifestă permanent disprețul, a constatat Gottman, soția cade mult mai ușor pradă unei întregi game de probleme de sănătate, de la răceli și gripe pînă la infecții urinare sau o stare de neliniște, precum și simptome gastrointestinale. Atunci cînd chipul soției manifestă dezgustul, rudă bună cu disprețul, de patru sau de mai multe ori într-o conversație de un sfert de oră, este un semn tăcut că respectivul cuplu se va despărți în următorii patru ani.

Sigur că o manifestare ocazională a disprețului sau a dezgustului nu poate destrăma o căsnicie. Însă asemenea exprimări emoționale dese seamănă cu fumatul sau cu colesterolul crescut ca factor de risc în bolile de inimă — cu cît sînt mai mari și de mai lungă durată, cu atîta pericolul crește. Pe drumul spre divorț, fiecare dintre acești factori îl prezice pe următorul pe această scară mereu crescîndă a nefericirii. Critica și disprețul sau dezgustul devenite obișnuință sînt semne de pericol, pentru că indică faptul că soțul sau soția și-au judecat în gînd cît se poate de tare partenerul de viață. În mintea lor, partenerul este veșnic condamnat pentru ceva. Acest tip de gîndire negativă și ostilă duce în mod firesc la atacuri care-l fac pe celălalt să abordeze o poziție defensivă — sau să fie gata de contraatac.

Fiecare dintre cele două capete ale reacției luptă-sau-fugi reprezintă un răspuns la atac. Cel mai adesea se contraatacă prin exprimarea mîniei. Această cale duce de obicei la un adevărat meci de țipete fără rost. Reacția alternativă, fuga, poate fi și mai dăunătoare, mai ales cînd „fugitul" înseamnă o izolare într-o tăcere încremenită.

Acest zid al tăcerii este o ultimă posibilitate de apărare. Cel care alege această soluție refuză conversația, răspunzînd printr-o tăcere mormîntală și un chip impasibil. Această modalitate transmite un mesaj puternic fără echivoc, un fel de combinație de răceală, distanță, superioritate și detașare. Acest zid apare mai ales în căsniciile care se îndreaptă spre un dezastru sigur; în 85% dintre aceste cazuri, soțul este cel care reacționează astfel în fața atacurilor pline de reproșuri și dispreț din partea soției[14]. Cînd această reacție devine ceva obișnuit, ea are un efect devas-

tator asupra sănătății unei relații afective: taie toate punțile de rezolvare a neînțelegerilor.

GÎNDURI TOXICE

Copiii nu sînt cuminți și Martin, tatăl lor, se supără. El se întoarce spre soția sa Melanie și îi spune pe un ton răstit: „Dragă, nu crezi că ar trebui să se mai potolească și copiii ăștia?"

El de fapt gîndește: „E prea îngăduitoare cu copiii."

Melanie reacționează la mînia lui, înfuriindu-se la rîndul ei. Chipul i se înăsprește, încruntă sprîncenele și îi răspunde: „Copiii se joacă și ei. Oricum, în curînd vor merge la culcare."

Ea de fapt gîndește: „Iar începe, tot timpul se plînge de ceva."

Martin este acum vizibil enervat. Se apleacă amenințător, cu pumnii încleștați și spune pe un ton scos din sărite: „N-ar trebui să-i culc de pe acum?"

De fapt, el gîndește: „Ea este veșnic contra mea, în toate. Ar fi mai bine să preiau inițiativa."

Melanie, dintr-o dată speriată de mînia lui Martin, spune blînd: „Nu, îi culc eu imediat."

Ea de fapt gîndește: „Și-a ieșit din fire — le-ar putea face vreun rău copiilor. Mai bine cedez."

Aceste conversații paralele — cea rostită și cea din gînd — sînt discutate de Aaron Beck, fondatorul terapiei cognitive, ca exemplu de gîndire ce poate otrăvi o căsnicie[15]. Adevăratul schimb emoțional între Melanie și Martin este format de gîndurile lor și aceste gînduri, la rîndul lor, sînt determinate de un strat mai profund, pe care Beck îl numește al „gîndirilor automate" — trecătoare presupuneri făcute în avans despre sine și despre ceilalți, care reflectă atitudinile noastre emoționale cele mai profunde. Melanie gîndește ascuns cam așa: „Întotdeauna mă terorizează cu mînia lui"; pentru Martin, gîndul cheie este: „N-are nici un drept să se comporte așa cu mine." Melanie se consideră o victimă nevinovată a căsniciei lor, iar Martin socotește că are tot dreptul să fie indignat, pentru că nu este tratat corect.

Gîndurile că am fi victime nevinovate ori că avem dreptul să ne indignăm sînt tipice pentru partenerii de viață din căsnicii cu probleme care își alimentează permanent mînia și suferința[16]. În momentul în care aceste gînduri nefaste cum ar fi dreptul la indignare devin un reflex, ele se autoconfirmă: partenerul care se consideră o victimă caută veșnic acele fapte ale celuilalt care-i

pot confirma punctul de vedere, ignorînd sau neluînd în seamă gesturile frumoase care ar putea pune la îndoială sau nu ar mai confirma această idee.

Aceste gînduri sînt foarte puternice; ele declanșează sistemul de alarmă neural. Odată ce soțul se consideră o victimă, el declanșează un atac emoțional, drept pentru care va tot analiza cu ușurință pe toate fețele o listă întreagă de nemulțumiri care-i vor aminti că a fost transformat într-o victimă. Și nu-și va mai aminti nimic din tot ceea ce a făcut ea în întreaga lor relație care ar putea pune la îndoială ideea că este o victimă nevinovată. Partenera de viață este pusă într-o situație fără ieșire: astfel, chiar și lucrurile bune pe care le face vor fi răstălmăcite atunci cînd vor fi analizate printr-o lentilă negativă și refuzate ca o palidă încercare a ei de a nega că încearcă să-l transforme într-o victimă.

Partenerii care nu au asemenea puncte de vedere declanșatoare de neînțelegeri dau o interpretare benignă la ceea ce se întîmplă, așa încît e mai puțin probabil să se ajungă la astfel de deturnări, sau, în cazul în care ele totuși apar, partenerii își revin mai repede. Gîndirea care menține sau alimentează nefericirea urmează un tipar subliniat în Capitolul 6 de către psihologul Martin Seligman, referitor la perspectiva pesimistă și cea optimistă. Punctul de vedere pesimist pornește de la premisa că partenerul de viață are defecte inerente, care nu pot fi schimbate și care generează suferință: „Este egoist și nu-l interesează decît persoana lui; așa a fost crescut și așa va rămîne pentru totdeauna. Vrea să-i fiu la dispoziție permanent și puțin îi pasă de ceea ce simt eu." În schimb, punctul de vedere optimist sună cam așa: „Acum este mai exigent, dar a fost atît de atent în trecut; poate este prost dispus — mă întreb dacă nu are probleme la serviciu." Aceasta este o perspectivă în care mariajul nu este privit ca iremediabil distrus sau fără speranță. În schimb, ea socotește că momentul nepotrivit se datorează unei situații care poate fi schimbată. Prima atitudine aduce numai nefericire; cea de-a doua calmează. Partenerii care abordează perspectiva pesimistă sînt sortiți blocajelor emoționale; se înfurie, se simt jigniți sau, oricum, nefericiți din pricina lucrurilor pe care le fac partenerii lor de viață; și devin tulburați de îndată ce începe un asemenea episod. Nemulțumirea lor interioară și atitudinea pesimistă cu siguranță va declanșa reproșuri și dispreț în confruntarea cu

partenerul, care, la rîndul său, va deveni defensiv și se va refugia în spatele unui zid.

Poate că virulența cea mai mare a acestor gînduri otrăvite se constată la soții violenți din punct de vedere fizic cu soțiile lor. Un studiu asupra soților violenți făcut de psihologii de la Universitatea Indiana a demonstrat că acești bărbați îmbrățișează exact raționamentul puștilor duri din curtea școlii, detectînd intenții ostile chiar și în lucrurile cele mai neutre pe care le fac soțiile lor, și folosesc această judecare greșită pentru a-și justifica propria violență (bărbații agresivi din punct de vedere sexual cu iubitele lor procedează cumva în mod similar, fiind bănuitori la adresa femeilor și neluînd în seamă obiecțiile lor)[17]. Așa cum am văzut în Capitolul 7, acești bărbați se tem mai ales să nu fie respinși, nesocotiți sau supuși unor situații jenante în public de către soțiile lor. Un scenariu tipic care declanșează gînduri ce „justifică" violența celor care-și bat nevestele este: „Ai ieșit în societate și observi că în ultima jumătate de oră soția ta a stat de vorbă și a rîs cu același bărbat atrăgător. El pare că-i face curte." Cînd acești bărbați percep că soțiile lor fac ceva ce sugerează o posibilă respingere sau o abandonare a lor, reacționează prin indignare și revoltă. Se pare că gînduri reflexe de genul: „O să mă părăsească" declanșează un blocaj emoțional, în virtutea căruia soții care-și bat nevestele reacționează impulsiv sau, cum spun cercetătorii, „nu reușesc să aibă o relație comportamentală adecvată" — deci devin violenți[18].

POTOPUL: SCUFUNDAREA CĂSNICIEI

Efectul imediat al acestor atitudini nefericite este declanșarea unei crize permanente, pentru că blocajele emoționale apar tot mai des, iar suferința și mînia nu mai pot fi depășite. Gottman folosește un alt termen — *potopul* — referitor la această tulburare emoțională mult prea des întîlnită; soții sau soțiile ajunși în această situație sînt atît de copleșiți de negativismul partenerului și de propria lor reacție față de acesta, încît sînt înghițiți de sentimente cumplite, scăpate de sub control. Acești oameni nu mai sînt în stare să recepteze nimic nedistorsionat sau să reacționeze cu mintea limpede; le este tot mai greu să se organizeze în gîndire și revin la reacții primitive. Ei ar vrea ca lucrurile să înceteze sau ar vrea să fugă ori, uneori, să lovească la rîndul lor.

Această potopire este un blocaj emoțional care se prelungește de la sine.

Unii oamenii ajung greu în această fază, pentru că suportă ușor mînia și disprețul, în vreme ce la alții se declanșează încă din momentul în care partenerul face cel mai neînsemnat comentariu. Din punct de vedere științific, descrierea momentului ar consta în aceea că bătăile inimii cresc mult peste nivelul de calm[19]. Astfel, ritmul inimii femeii ajunge să fie de 82 de bătăi pe minut, iar al bărbatului de 72 de bătăi pe minut (ritmul cardiac variază în special în funcție de dimensiunea fizică a persoanei). Această senzație apare în momentul cînd ritmul crește cu 10 bătăi pe minut față de ritmul de repaos; dacă se ajunge la 100 de bătăi pe minut (ceea ce se întîmplă cu ușurință în momentele de furie sau de lacrimi), atunci trupul pompează adrenalină și alți hormoni, ceea ce păstrează starea de nemulțumire pentru mai multă vreme. Momentul de blocaj emoțional este vizibil din ritmul cardiac: el poate crește cu 10, 20 sau chiar cu 30 de bătăi pe minut într-o clipă. Mușchii se încordează; apar dificultățile de respirație. Este o invazie de sentimente otrăvite și o neplăcută baie de frică și mînie ce nu poate fi evitată, iar în mod subiectiv pare că durează „o veșnicie" pînă trece. În acest moment — de plin blocaj — emoțiile persoanei sînt atît de puternice, iar perspectiva atît de îngustă și gîndirea atît de confuză, încît nu este nici o șansă de a accepta punctul de vedere al celuilalt sau de a rezolva lucrurile în mod rezonabil.

Sigur că majoritatea soților și soțiilor trec prin asemenea momente de mare intensitate atunci cînd se ceartă — e firesc. Problema într-o căsnicie apare atunci cînd unul dintre parteneri se simte invadat aproape permanent. Apoi, partenerul se simte copleșit de celălalt, este mereu gata să reacționeze în fața unui atac emoțional sau a unei nedreptăți, devine extrem de vigilent la cel mai mic semn de atac, insultă sau enervare și categoric că va reacționa exagerat și la lucrurile neînsemnate. Dacă soția unui asemenea personaj aflat în această stare îi spune: „Iubitule, trebuie să stăm de vorbă", el va alege un gînd negativ: „Iar vrea să ne certăm" și va declanșa potopul. Revenirea dintr-o asemenea stare fiziologică este tot mai dificilă, în vreme ce lucrurile cele mai inofensive sînt privite dintr-o perspectivă sinistră, care declanșează mereu potopul.

Acesta este poate punctul de cotitură cel mai periculos al unei căsnicii, o schimbare catastrofală într-o relație. Partenerul

potopit ajunge să gîndească tot ce este mai rău despre celălalt, interpretînd mereu tot ceea ce face acesta într-o lumină negativă. Micile probleme generează bătălii majore, se simte permanent jignit. Cu timpul, acest partener începe să considere toate problemele din căsnicie ca fiind grave și imposibil de reparat, pentru că potopul în sine sabotează orice încercare de îndreptare a situației. Lucrurile continuînd pe acest făgaș, pare inutil să mai fie discutate și partenerii încearcă să se aline pe cont propriu. Încep să ducă vieți paralele, practic izolîndu-se unul de celălalt și simțind singurătatea din interiorul căsniciei. Din păcate, după cum constată Gottman, mult prea des se ajunge la pasul următor, care este divorțul.

Pe acest drum spre divorț, consecințele tragice ale deficiențelor de competență emoțională sînt mai mult decît evidente. Atunci cînd un cuplu intră în cercul infernal al reproșurilor și al disprețului, al defensivei și al zidurilor ce se înalță între ei, al gîndurilor neplăcute și al potopului emoțional, este reflectată de fapt o dezintegrare a autoconștietizării și a autocontrolului emoțional, al empatiei și al capacității de a se calma unul pe celălalt și pe sine.

BĂRBAȚII: SEXUL VULNERABIL

Revenind la diferențele dintre sexe în ceea ce privește viața emoțională, se dovedește că ele sînt rădăcina ascunsă a declinului căsniciei. Iată ce s-a constatat: Chiar și după mai bine de treizeci și cinci de ani de căsnicie există o distincție clară între soți și soții legată de felul în care privesc conflictele emoționale. În general, femeile sînt mai dispuse să intre în discuții contradictorii pe probleme de căsnicie decît bărbații. La această concluzie a ajuns în urma unui studiu Robert Levenson de la Universitatea Berkeley din California, bazîndu-se pe cercetarea a 151 de cupluri cu căsnicii de lungă durată. Levenson a constatat că soților li se pare neplăcut și chiar au o aversiune față de a se înfuria în timpul unei neînțelegeri casnice, în vreme ce pe soții nu le deranjează chiar așa de rău[20].

Soții dovedesc o mai mare intensitate a spiritului negativ decît soțiile lor; bărbați cad mai ușor pradă acestui potop decît femeile, ca reacție la reproșurile partenerului. Odată ajunși în această situație, soții secretă mai multă adrenalină în sînge, secreție declanșată de reacția negativă a soțiilor lor; soților le trebuie mai multă vreme pentru a-și reveni dintr-o asemenea stare[21]. Acest lucru sugerează că genul de bărbat stoic și imperturbabil precum Clint Eastwood pare a fi de fapt o formă de apărare împotriva unui sentiment copleșitor din punct de vedere emoțional.

Motivul pentru care bărbații sînt predispuși la a ajunge împietriți, presupune Gottman, este acela de a se proteja pe ei înșiși de potop; studiul său arată că în momentul cînd se izolează, ritmul lor cardiac scade cam cu zece bătăi pe minut, ceea ce conferă o senzație subiectivă de ușurare. Dar — și aici se află paradoxul — atunci cînd bărbații se ascund în spatele unui zid, ritmul cardiac al soțiilor crește, fapt ce semnalizează o profundă nemulțumire. Acest tango al creierului limbic, cu fiecare sex care își caută alinare la celălalt, duce la o cu totul altă stare în raport cu confruntările emoționale: bărbații doresc să le evite tot atît de mult pe cît nevestele se simt nevoite să le caute cu tot dinadinsul.

Tot așa cum bărbații preferă să se refugieze în spatele unui zid, femeile aleg să facă reproșuri soților lor[22]. Această asimetrie apare ca rezultat al faptului că soțiile își urmăresc rolul de administrator emoțional. Cum ele încearcă să declanșeze și să rezolve neînțelegerile și mîhnirile, tot așa soții lor se dovedesc puțin dispuși să se implice în discuții aprinse. Soția își vede soțul refuzînd implicarea, și atunci își sporește volumul și intensitatea nemulțumirii, începînd să-i facă reproșuri. Ca răspuns, soțul devine defensiv sau se refugiază în spatele unui zid; ea se simte frustrată și furioasă, devenind disprețuitoare, pentru a da o mai mare greutate insatisfacției sale. Cînd soțul devine obiectul criticii și al disprețului soției sale, începe să creadă că este o victimă nevinovată sau că are dreptul să se indigneze, ceea ce declanșează un potop tot mai mare. Pentru a evita o atare situație, el devine tot mai defensiv sau pur și simplu se refugiază în spatele unui zid. Dar nu uitați, cînd soții se izolează, ei declanșează potopul asupra soțiilor lor, care se simt complet descurajate. Pe măsură ce certurile în căsnicie se intensifică, ele pot scăpa ușor de sub control.

AL LUI ȘI AL EI: SFAT MATRIMONIAL

Dată fiind această copleșitoare diferență în ce privește felul în care bărbații și femeile reacționează în fața sentimentelor neplăcute din relația lor, se pune problema cum își pot apăra cuplurile iubirea și afecțiunea — pe scurt, cum își pot apăra căsni-

cia? Pe baza urmăririi interacțiunii la nivelul cuplurilor a căror căsnicie a supraviețuit peste ani, cercetătorii problemelor matrimoniale oferă sfaturi precise pentru bărbați și pentru femei, fiecăruia în parte, precum și cîteva îndemnuri valabile și pentru unii și pentru alții.

Bărbații și femeile, în general, au nevoie de reglări emoționale diferite. Pentru bărbați, sfatul ar fi să nu devină parte într-un conflict, ci să înțeleagă că atunci cînd soțiile lor aduc în discuție o nemulțumire sau o neînțelegere, o pot face ca pe un act de iubire, încercînd să păstreze relația sănătoasă și pe drumul cel bun (deși s-ar putea să fie și alte motive care să justifice ostilitatea soției). Atunci cînd nemulțumirile fierb, ele cresc în intensitate pînă ce explodează; atunci cînd sînt aerisite și analizate, tensiunea scade. Soții trebuie să înțeleagă că mînia sau nemulțumirea nu sînt sinonime cu atacurile personale — adesea, emoțiile soțiilor lor fiind doar sublinieri, accentuări ale sentimentelor lor referitoare la chestiunea în cauză.

De asemenea, bărbații trebuie să aibă grijă să nu scurtcircuiteze discuția, oferind prea curînd o soluție practică — în general, e mult mai important ca soția să simtă că soțul ei îi ascultă cu atenție nemulțumirea și dă dovadă de empatie în raport cu *sentimentele* ei în chestiunea în cauză (deși el nu are nevoie să fie de acord cu ea). Ea poate considera faptul că el îi dă un sfat ca pe o neglijare a sentimentelor ei, socotite neimportante. Soții care reușesc să suporte mînia încinsă a soțiilor lor, în loc să o treacă cu vederea, socotind-o neînsemnată, își ajută soțiile să se simtă auzite și respectate. Mai presus de toate, soțiile doresc să le fie recunoscute sentimentele și respectate ca valabile, chiar dacă soții lor sînt de altă părere. De cele mai multe ori, cînd o soție simte că punctul ei de vedere s-a făcut auzit și că sentimentele ei au fost remarcate, ea se calmează.

Sfatul pentru femei este unul paralel. Cum principala problemă a bărbaților este faptul că soțiile lor își fac auzite prea des nemulțumirile, nevestele ar trebui să facă un efort și să aibă grijă să nu-și atace soții — se pot plînge de ceea ce au făcut ei, dar nu trebuie criticați ca persoană și nici disprețuiți. Reproșurile nu trebuie să fie atacuri la adresa personalității lor, ci să fie afirmații clare că un anumit fapt nu le convine. Un atac la persoană virulent va duce aproape sigur la o atitudine defensivă din partea soțului sau la ridicarea unui zid, situație și mai frustrantă, care va spori neînțelegerea. De asemenea, este de ajutor ca reproșu-

rile soției să fie incluse într-un context mai larg, în care își reafirmă inclusiv iubirea față de el.

CEARTA SĂNĂTOASĂ

Articolul din ziarul de dimineață ne oferă o lecție practică pentru felul în care nu trebuie rezolvată o neînțelegere în căsnicie. Marlene Lenick s-a certat cu soțul ei, Michael: el voia să se uite la meciul între echipele Dallas Cowboys și Philadelphia Eagles, iar ea voia să vadă știrile. În vreme ce el și-a adjudecat meciul, dna Lenick i-a spus că: „S-a săturat de fotbalul ăsta", s-a dus în dormitor, a înșfăcat un pistol de calibru 38 și l-a împușcat de două ori, în vreme ce el se uita la meci în camera lui de lucru. Dna Lenick a fost acuzată de atac de maximă gravitate și eliberată contra a 50 000 de dolari. Dl Lenick a fost audiat în stare bună, revenindu-și în urma gloanțelor care îi intraseră prin abdomen și îi ieșiseră prin omoplatul stîng și prin gît[23].

Sigur că unele certuri în căsnicie sînt prea violente — sau prea grave —, dar ele oferă o primă șansă de a aduce inteligența emoțională în cuplu. De exemplu, perechile care rezistă împreună se referă de obicei la un singur subiect și-și oferă unul altuia șansa de a-și exprima punctul de vedere în legătură cu acesta[24]. Dar aceste cupluri fac un pas important înainte: își arată că se ascultă unul pe celălalt. Cum acest lucru este ceea ce urmărește de fapt cu îndîrjire celălalt din punct de vedere emoțional, empatia duce la reducerea tensiunilor.

Ceea ce le lipsește în mod special cuplurilor care în final ajung la divorț este tocmai încercarea măcar a unuia dintre parteneri de a detensiona atmosfera presupusă de o ceartă. Prezența sau absența căilor de reparare a fisurilor este diferența primordială dintre certurile cuplurilor cu o căsnicie sănătoasă și cele ale cuplurilor care pînă la urmă divorțează[25]. Mecanismele de reparare care împiedică o ceartă să ajungă la o explozie sînt de fapt foarte simple — menținerea discuției pe o anumită linie, empatia și reducerea tensiunii. Aceste gesturi fundamentale sînt un fel de termostat emoțional care împiedică sentimentele exprimate să dea pe dinafară și să copleșească acea capacitate a partenerilor de a se concentra exclusiv asupra chestiunii în cauză.

Una dintre strategiile general valabile pentru ca o căsnicie să funcționeze este să nu se concentreze discuția pe anumite subiecte — educația copiilor, sexul, banii, gospodăria — care sînt

prilejuri de ceartă, ci să se cultive inteligența emoțională a cuplului, sporindu-se șansele de a rezolva lucrurile. Cîteva calități emoționale — în special capacitatea de a se calma (sau de a-l calma pe partener), empatia și ascultarea atentă — pot ajuta cuplul să-și rezolve în mod eficient neînțelegerile. Toate acestea duc la așa-numitele neînțelegeri sănătoase sau la „certurile sănătoase", care permit unei căsnicii să fie înfloritoare și să depășească aspectele negative care, dacă sînt lăsate să se acumuleze, pot distruge o căsnicie[26].

Desigur că nici unul dintre aceste obiceiuri emoționale nu se schimbă peste noapte; este necesară multă perseverență și vigilență. Cuplurile vor fi în stare să opereze aceste schimbări cheie în măsura în care sînt motivate să încerce. Multe, sau majoritatea reacțiilor emoționale, se declanșează cu atîta ușurință într-o căsnicie pentru că ele au fost deja inoculate încă din copilărie, învățate în cele mai intime relații sau modelate pentru noi de părinți, fiind deja formate în momentul căsătoriei. Astfel, există predispoziții la obiceiuri emoționale — reacția exagerată la cele mai mici semne de confruntare —, chiar dacă probabil am jurat că noi nu vom face precum părinții noștri.

Calmarea

Fiecare emoție puternică are la bază un impuls de a acționa; stăpînirea acestor impulsuri este fundamentală pentru inteligența emoțională. Uneori poate fi extrem de greu, mai ales în relațiile de iubire, unde miza este foarte mare. Reacțiile declanșate în aceste situații se răsfrîng asupra celor mai profunde nevoi ale noastre — de a fi iubiți și de a ne simți respectați, de a nu fi părăsiți sau lipsiți de afecțiune. Nu e de mirare că într-o ceartă în căsnicie reacționăm ca și cum ar fi o chestiune de supraviețuire.

Dar nimic nu se poate rezolva pozitiv atîta vreme cît soțul și soția se află în plin blocaj emoțional. Unul dintre talentele cheie într-o căsnicie este ca partenerii să învețe să-și calmeze sentimentele de nemulțumire. De fapt, asta înseamnă stăpînirea capacității de a-și reveni rapid în urma potopului produs de un blocaj emoțional. Cum capacitatea de a asculta, de a gîndi și de a vorbi logic pare să dispară într-un moment de criză emoțională, calmarea este un pas extrem de constructiv și fără de care nu mai este posibil nici un progres în rezolvarea chestiunii în cauză.

Cuplurile ambițioase pot învăța să-și monitorizeze pulsul din cinci în cinci minute în timul confruntărilor, luîndu-și-l la carotidă, la cîțiva centimetri între lobul urechii și maxilar (cei care fac gimnastică aerobică învață ușor asta)[27]. Luarea pulsului în cincisprezece secunde și înmulțirea lui cu patru dă valoarea lui pe minut. Făcînd aceasta în momentele de calm, aveți un punct de reper; dacă pulsul crește cu peste zece bătăi pe minut față de nivelul obișnuit, înseamnă că a început potopul. Dacă s-a ajuns la această cifră, cuplul trebuie să facă o pauză de douăzeci de minute, în care să se calmeze înainte de a lua o hotărîre. Chiar dacă o pauză de cinci minute ar putea părea suficientă, recuperarea fiziologică se face treptat. Așa cum am văzut în Capitolul 5, mînia care persistă generează alt val de mînie; prin urmare, o pauză mai lungă dă un răgaz mai mare trupului să-și revină din starea de surescitare inițială.

Pentru cuplurile cărora li se pare ciudat, și este de înțeles, să-și i-a pulsul în timp ce se ceartă e mai simplu să existe o înțelegere stabilită în prealabil care să permită oricăruia dintre parteneri să ceară o pauză la primele semne de potop detectate. În această perioadă, calmarea poate fi ajutată printr-o tehnică de relaxare sau printr-un exercițiu de gimnastică aerobică (sau prin oricare dintre celelalte metode enunțate în Capitolul 6), ceea ce îi poate face pe parteneri să iasă mai repede din blocajul emoțional.

Vorbitul în gînd pentru îndepărtarea atmosferei otrăvite

Cum acest potop este declanșat de gînduri negative despre partener, e de ajutor ca soțul sau soția care s-a supărat din pricina unor comentarii prea dure să le abordeze direct. Gînduri de genul „N-am să mai înghit așa ceva" sau „Nu merit să fiu tratat(ă) astfel" sînt sloganuri de tip victimă nevinovată sau dreaptă indignare. Așa cum sublinia terapeutul Aaron Beck, prinzînd din zbor aceste gînduri și analizîndu-le — în loc să îi înfurie sau să îi jignească — soțul sau soția pot încerca să scape de ele[28].

Acest lucru presupune supravegherea acestor gînduri și înțelegerea faptului că nu trebuie crezute, precum și încercarea de a face un efort pentru găsirea unor argumente sau perspective care le pun la îndoială. De exemplu, o soție care simte într-un moment încins că: „Lui nu-i pasă de nevoile mele — e întotdeauna atît de egoist" trebuie să se lupte cu acest gînd, amintindu-și de cîte ori soțul ei a făcut diverse gesturi care îi dovedeau afecțiunea. Asta îi va permite să își reformuleze gîndul: „Ei bine, uneori dă dovadă că ține la mine, chiar dacă lucrul pe care

tocmai l-a făcut demonstrează egoism, ceea ce mă deranjează profund." Această a doua formulare deschide o posibilitate de schimbare și permite o soluție pozitivă, pe cînd cea dintîi dă apă la moară mîniei și suferinței.

Cum să asculți și să vorbești fără a aborda un ton defensiv

El: „Țipi!"

Ea: „Sigur că țip — n-ai auzit nimic din tot ce am spus. Pur și simplu nu ești atent!"

Ascultatul este un talent datorită căruia cuplurile rămîn împreună. Chiar și în plină ceartă, cînd ambii sînt cuprinși de un blocaj emoțional, măcar unul sau uneori chiar amîndoi reușesc să asculte atent dincolo de mînia care-i cuprinde și atunci reacționează la un eventual gest reparator făcut de partener. Cuplurile care ajung sigur la divorț se lasă absorbite de mînie și se concentrează asupra ei, nereușind să mai audă — și în nici un caz să mai răspundă — propunerilor de împăcare ce pot fi subînțelese din ceea ce spune partenerul. Defensiva îmbracă repede haina ignorării sau a refuzului imediat în fața nemulțumirii exprimate, ca și cum ar fi fost un atac, și nu o încercare de schimbare comportamentală. Sigur că, într-o ceartă, ceea ce spune unul dintre parteneri este deseori un atac sau e spus cu atîta negativism, încît nu poate fi perceput altfel decît ca un atac.

Chiar și în situațiile cele mai rele partenerii pot disceerne din ceea ce aud, ignorînd părțile ostile sau negative — tonul nesuferit, insulta, reproșurile disprețuitoare —, pentru a percepe esența mesajului. În acest caz, ajută dacă ambii parteneri își amintesc că tonul negativ este de fapt o ilustrare indirectă a importanței subiectului în cauză — o dorință de a i se acorda toată atenția. Apoi, dacă ea țipă: *„Încetează* să mă mai întrerupi, pentru Dumnezeu!", ar fi o dovadă de abilitate din partea lui să spună fără să reacționeze în mod deschis la ostilitatea ei: „Bine, termină ce ai de zis."

Cea mai puternică modalitate de a asculta fără a adopta un ton defensiv este, desigur, empatia: distingerea sentimentului *din spatele* celor spuse. Așa cum am văzut în Capitolul 7, pentru un partener dintr-un cuplu, empatia cu celălalt presupune ca propriile sale reacții emoționale să se calmeze pînă ce devine suficient de receptiv, astfel încît fiziologia sa să oglindească sentimentele partenerului. Fără această reglare fiziologică, posibilitatea celuilalt de a simți exact starea de spirit a partenerului este blocată. Empatia se deteriorează atunci cînd sentimentele unuia sînt atît de puternice încît nu permit armonizarea fiziologică, ci pur și simplu devin exacerbate.

Una dintre metodele eficiente pentru o ascultare emoțională atentă se numește „oglindire" și se folosește foarte des în terapia pentru recuperarea cuplului. Atunci cînd unul dintre parteneri își exprimă o nemulțumire, celălalt o repetă cu cuvintele sale, încercînd să capteze nu numai gîndul, ci și sentimentele care o însoțesc. Această oglindire folosește la verificarea țintei corecte și în cazul în care partenerul constată că nu a înțeles bine, încearcă iar și iar pînă reușește — este un lucru care pare extrem de simplu, dar este surprinzător de greu de pus în practică[29]. Efectul unei oglindiri corecte nu constă doar în sentimentul partenerului că a fost înțeles, dar și în ajungerea la o armonizare emoțională. Acest lucru în sine poate dezarma un atac iminent și poate împiedica o discuție să ajungă o ceartă gravă.

Pentru cupluri, arta de a nu fi defensiv înseamnă a discuta doar despre nemulțumirile specifice și a nu se ajunge la atacuri la persoană. Psihologul Haim Ginott, bunicul programelor de comunicare eficientă, recomanda ca formulă ideală pentru o nemulțumire „XYZ": „Cînd ai făcut X m-am simțit Y și aș fi preferat să faci Z." De exemplu: „Atunci cînd nu m-ai sunat să-mi spui că întîrzii la cină am simțit că nu mă respecți și asta m-a înfuriat. Aș fi preferat să mă suni și să-mi spui că întîrzii", în loc de: „Ești un nenorocit, nesimțit și egoist", aceasta fiind mult prea des rezolvarea unei asemenea situații în certurile unui cuplu. Pe scurt, comunicarea deschisă nu înseamnă teroare, amenințări sau insultă, și nici nu lasă loc pentru una dintre nenumăratele formule defensive — scuze, negarea răspunderii, contraatacul, reproșuri și alte asemenea. Din nou, empatia este o unealtă puternică.

În final, respectul și iubirea dezarmează gesturile ostile din căsnicie și din viață, în general. O cale eficientă de a potoli o ceartă este de a-i da de înțeles partenerului că poți vedea lucrurile din perspectiva sa și că punctul lui de vedere are o valoare în sine, chiar dacă nu ești de acord cu el. O altă soluție este asumarea răspunderii sau chiar scuzele, dacă îți dai seama că ai greșit. Sau cel puțin recunoașterea spuselor partenerului, ceea ce este o dovadă că l-ai ascultat și că ai sesizat emoțiile exprimate, chiar dacă nu reușești să mergi mai departe de: „Îmi dau seama

că te-ai supărat." Alteori, cînd nu izbucnește o ceartă, recunoașterea celuilalt se poate face prin complimente sau prin descoperirea a ceva ce apreciezi sincer ori prin laude cu glas tare. Evident că recunoașterea este o modalitate de a calma partenerul sau de a pune bazele unui capital emoțional sub forma unor sentimente pozitive.

Exersarea

Pentru că aceste manevre sînt cerute în timpul unei confruntări aprinse, cînd cu siguranță surescitarea emoțională este mare, ele trebuie învățate temeinic, astfel încît la nevoie să fie accesibile. În fapt, creierul emoțional declanșează reacțiile de rutină dobîndite anterior în viață, de-a lungul repetatelor clipe de mînie sau de supărare care au devenit dominante. Cum memoria și reacția au ca trăsătură de bază emoția, în aceste momente răspunsurile imediate trebuie asociate unor clipe mai calme, de care ne amintim mai greu în situațiile de cumpănă. Dacă o reacție emoțională pozitivă nu ne este familiară sau am exersat-o mai puțin, ea devine foarte greu de aplicat în momentele de criză. Dar dacă reacția este repetată într-atît încît să devină un automatism, un reflex, ea are mai multe șanse să se poată exprima într-o criză emoțională. Din aceste motive, strategiile menționate trebuie probate și exersate în timpul contactelor mai puțin stresante, dar și în toiul scandalului, dacă vrem să devină o primă reacție de la sine (sau măcar o reacție nu prea întîrziată) în repertoriul circuitului emoțional. În esență, aceste antidoturi ale destămării căsniciei sînt un mic remediu educațional la nivelul inteligenței emoționale.

10

Conducînd cu inima

Melburn McBroom era un șef dominator, cu un temperament care îi intimida pe cei care lucrau cu el. Faptul ar fi putut trece neobservat dacă acesta ar fi lucrat într-un birou sau la o fabrică. Numai că dl McBroom era pilot de linie.

Într-o zi, în 1978, avionul lui McBroom tocmai se apropia de Portland, Oregon, cînd a observat o problemă la trenul de aterizare. Astfel că McBroom a abordat un sistem de menținere a poziției, învîrtindu-se deasupra pistei la o mare altitudine pentru a reuși să remedieze problemele tehnice.

În vreme ce McBroom era preocupat exclusiv de trenul de aterizare, rezervorul de carburant al avionului a ajuns încet, încet să se golească aproape complet. Copiloții se temeau atît de tare de el și de furia lui, încît nu i-au spus nimic, deși erau în pragul dezastrului. Avionul s-a prăbușit și au murit zece persoane.

Astăzi, povestea acestei prăbușiri este spusă adesea celor care învață să fie piloți de linie[1]. În cazul a 80% dintre avioanele comerciale care se prăbușesc piloții fac greșeli care ar fi putut fi prevenite, mai ales dacă membrii echipajului ar fi lucrat mai bine împreună, mai armonios. Munca în echipă deschide linii de comunicare, de cooperare, de ascultare și de exprimare directă — elementele de bază ale inteligenței sociale — care în prezent sînt accentuate în cursurile de formare a piloților odată cu cunoștințele tehnice.

Locul pilotului este precum microcosmosul oricărei organizații. Lipsa contactului cu realitatea în cazul unui accident de avion, efectele distrugătoare ale unei moralități dubioase, lucrătorii intimidați sau șefii aroganți — oricare dintre zecile de alte deficiențe emoționale la locul de muncă — pot trece neobservate de cei din afară. Din păcate însă, prețul unui asemenea com-

portament poate fi remarcat prin intermediul a diverse semne, cum ar fi o descreștere a productivității, o creștere a numărului de termene de predare nerespectate, de greșeli și de neînțelegeri, precum și datorită exodului de angajați către alte firme similare. Inevitabil există aici un preț de plătit pentru nivelul foarte scăzut al inteligenței emoționale la locul de muncă. Atunci cînd acest nivel este excesiv de scăzut, companiile se pot prăbuși și distruge definitiv.

Prețul în eficacitate al inteligenței emoționale este o idee relativ nouă pentru afaceri, iar unii manageri o pot găsi greu de acceptat. Într-un studiu efectuat asupra a 250 de directori, s-a constatat că marea majoritate șimt că lucrul ce le este solicitat la serviciu „este mintea și nu inima." Mulți spun că se tem că sentimentele de empatie sau de compasiune față de cei cu care lucrează i-ar conduce la un conflict cu scopurile organizatorice. Unii considerau că ideea detectării sentimentelor celor care lucrează pentru ei li se pare un lucru absurd — ar fi, declarau ei, „imposibil să tratezi astfel cu oamenii". Alții au protestat, spunînd că dacă nu ar fi detașați din punct de vedere emoțional, n-ar mai putea să ia hotărîrile „dure" pe care le presupun afacerile — deși e mai probabil că aceste decizii ar putea fi puse în aplicare mai omenește astfel[2].

Studiul a fost făcut în anii 1970, atunci cînd mediul de afaceri era cu totul altul. Punctul meu de vedere este că o asemenea atitudine este depășită, reprezentînd un lux pe care ni-l puteam permite doar în trecut; noua realitate concurențială pune la loc de cinste inteligența emoțională la locul de muncă și pe piață, în general. Sau așa cum îmi sublinia un psiholog de la Harvard Business School, Shoshona Zuboff: „Corporațiile au trecut printr-o schimbare radicală în acest secol, apărînd o transformare a peisajului emoțional. A fost o lungă perioadă de dominare managerială a ierarhiei companiilor, cînd un șef manipulator, tipul de șef luptător în junglă, era răsplătit pentru aceste trăsături dure. Dar această ierarhie rigidă a început să se dizolve în anii 1980 sub dubla presiune a globalizării și a tehnologiei informației. Luptătorul în junglă a rămas un simbol al companiilor trecutului; cel al viitorului este un adevărat virtuoz în relațiile interpersonale și abordarea lor."[3]

O parte dintre aceste motive sînt mai mult decît evidente — imaginați-vă consecințele asupra unei echipe de lucru atunci cînd unul dintre membri este incapabil să își stăpînească mînia

sau nu dă dovadă de sensibilitate față de ceea ce simt cei din jur. Toate aceste efecte dezastruoase asupra gîndirii au fost trecute în revistă în Capitolul 8, pentru că ele acționează și la locul de muncă: atunci cînd cineva este supărat nu poate să-și amintească, nu poate să își dea întreaga măsură, nu poate să învețe și nici să ia hotărîri limpezi. Sau cum spunea un consultant în probleme de management: „Stresul îi prostește pe oameni."

Pe latura pozitivă, să ne imaginăm ce beneficii pentru muncă ar aduce competența emoțională — reglarea sentimentelor în acord cu cei cu care lucrăm, stăpînirea neînțelegerilor astfel încît acestea să nu se agraveze și favorizarea capacității de a intra într-o stare de transă cînd muncim. A ști să conduci nu înseamnă a ști să domini, ci a ști să convingi oamenii să muncească pentru un scop comun. În ceea ce privește propria carieră, nimic nu este mai important decît a ne recunoaște cele mai profunde sentimente în legătură cu ceea ce facem — și care ar fi schimbările ce ne-ar putea aduce mai multă satisfacție în muncă.

Unele dintre cele mai puțin evidente aptitudini emoționale ajung determinante pentru capacitatea de a face afaceri și reflectă schimbările permanente de la locul de muncă. Vă voi explica ceva mai pe larg punctul meu de vedere, trasîndu-vă diferențele între trei aplicații ale inteligenței emoționale: capacitatea de a risipi conflictele, de a face critici constructive, crearea unei atmosfere în care diversitatea este prețuită și nu devine o sursă de fricțiuni și punerea bazei unei rețele de comunicare eficiente.

CRITICA ESTE O SLUJBĂ

El era inginer sezonier și conducea un proiect de dezvoltare de soft, fiind nevoit să prezinte vicepreședintelui companiei rezultatele cîtorva luni de muncă ale echipei sale. Bărbații și femeile care lucraseră multe ore, săptămîni întregi erau alături de el, mîndri să-și prezinte roadele muncii grele. Dar cînd inginerul și-a terminat prezentarea, vicepreședintele s-a întors spre el și l-a întrebat sarcastic: „De cînd ai terminat școala? Proiectele astea sînt absolut caraghioase. N-am să le aprob niciodată."

Inginerul, profund jenat și dezumflat, n-a mai scos o vorbă și s-a înnegrit de supărare. Cei din echipa sa au făcut cîteva remarci sporadice — și unele ostile — pentru a-și apăra eforturile. La un moment dat, vicepreședintele a fost chemat la rîndul său și ședința s-a întrerupt brusc, lăsînd în urmă multă nemulțumire și mînie.

În următoarele două săptămîni, inginerul a fost de-a dreptul obsedat de remarcile vicepreședintelui. Dintr-odată, era demobilizat, de-

primat și convins că n-o să mai primească niciodată o misiune atît de importantă în cadrul companiei, și chiar se gîndea să plece, deși îi plăcuse acolo.
În final, inginerul s-a dus la vicepreședinte și i-a amintit de această întîlnire și de remarcile critice făcute, dar și de efectul lor demoralizator. După care a încercat o foarte prudentă anchetă în care și-a măsurat bine cuvintele: „Mi-e puțin cam neclar ce anume voiați să fac. Bănuiesc că nu ați încercat doar să mă puneți într-o situație penibilă — ați avut și alt scop în gînd, nu-i așa?"
Vicepreședintele a rămas uluit — el nu și-a dat seama că remarca sa, care i se păruse doar una întîmplătoare, a avut un asemenea efect devastator. El chiar considera că softul în cauză era unul promițător, dar dorea o aprofundare a sa — nu îl desființase complet, ca și cum n-ar fi avut nici cea mai mică valoare. A declarat însă că nu și-a dat seama cît de prost reacționase și nici că jignise pe cineva. Așa încît în cele din urmă și-a cerut scuze.[4]

Este o chestiune de feedback, de fapt, și anume oamenii trebuie să dețină informațiile necesare și esențiale pentru a-și duce efortul mai departe. În sensul inițial al teoriei sistemelor, *feedback* însemna schimbul de date despre cum funcționează o parte sau alta a sistemului, înțelegîndu-se că această parte le afectează pe toate celelalte din sistem, astfel încît orice parte ce are tendința să iasă din matcă să poată fi modificată în bine. Într-o companie, toată lumea este parte dintr-un sistem, deci feedback-ul este esențial pentru organizarea acesteia — respectiv, schimbul de informații care îi face pe oameni să afle dacă ceea ce realizează ei merge bine sau e nevoie de o reglare, de o modernizare sau de o redirecționare. Fără feedback oamenii sînt în plină beznă; habar n-au care este poziția lor în fața șefului, în fața colegilor sau ce se așteaptă de la ei ori dacă anumite probleme se vor înrăutăți pe măsură ce timpul trece.

Într-un fel, critica este una dintre cele mai importante misiuni ale unui manager. Totodată, ea este una dintre cele mai temute și poate distruge tot. Exact ca sarcasticul vicepreședinte, mult prea mulți manageri nu au știut să stăpînească această artă importantă a feedback-ului. Această deficiență are un cost enorm: așa cum sănătatea emoțională a cuplului depinde de felul în care cei doi sînt în stare să destindă atmosfera dăunătoare, tot așa eficacitatea, satisfacția și productivitatea la locul de muncă depind de felul în care angajaților li se reproșează diverse probleme. Într-adevăr, felul cum se aduc criticile și cum sînt ele primite determină pe termen lung cît sînt oamenii de satisfăcuți la locul de muncă, și cei cu care se lucrează, și cei față de care se răspunde.

Cea mai nefericită modalitate de a motiva pe cineva

Vicisitudinile emoționale din căsnicie pot apărea și la locul de muncă, unde iau forme similare. Reproșurile sînt considerate drept atacuri la persoană și nu nemulțumiri care ar trebui să fie constructive; sînt omenești crizele de dezgust, sarcasm și dispreț; ele însă duc la contraatacuri și la refuzul răspunderii, ceea ce în final înseamnă ridicarea unui zid între cele două părți sau o rezistență pasivă, înrăită de sentimentul unei tratări nedrepte. Într-adevăr, una dintre formele cele mai des întîlnite de critici distructive la locul de muncă, spunea un consultant în afaceri, este afirmația prin care se generalizează un fapt: „Ai dat-o în bară" — spusă pe un ton dur, sarcastic, furios, ceea ce nu duce nici la o reacție, nici la o sugestie de îndreptare a situației. Persoana care primește această critică se simte neajutorată și supărată. Din punct de vedere al inteligenței emoționale, un asemenea reproș evidențiază o ignorare a sentimentelor declanșate la cei cărora le este adresat și un efect devastator asupra sentimentelor care stau la baza motivării, a energiei și a încrederii în ducerea la bun sfîrșit a unei îndatoriri profesionale.

Această dinamică distructivă a ieșit la iveală și într-un sondaj efectuat asupra unor manageri cărora li s-a cerut să se gîndească de cîte ori s-au răstit la angajați atunci cînd s-au încins spiritele și s-a ajuns la un atac la persoană[5]. Crizele de furie au avut cam aceleași efecte ca și în căsnicie: angajații care primeau reproșuri mînioase cel mai adesea au reacționat devenind defensivi, găsindu-și tot felul de scuze sau evitînd orice răspundere. Ori au devenit împietriți — fapt ce înseamnă o încercare de evitare a oricărui contact cu managerul care le-a făcut observație. Atunci cînd au fost supuși aceluiași microscop emoțional pe care l-a folosit John Gottman în cazul cuplurilor, acești angajați nemulțumiți au dovedit că se socotesc victime nevinovate sau pe bună dreptate indignați, consideră ei, la fel ca soții sau soțiile ce s-au simțit pe nedrept atacați sau atacate. Dacă fiziologia lor ar fi fost urmărită, ar fi apărut și acel potop care accentuează asemenea gînduri. Și totuși managerii erau și mai nemulțumiți și se simțeau provocați de asemenea reacții, intrîndu-se astfel într-un cerc infernal, care în lumea afacerilor sfîrșește prin

faptul că angajații demisionează sau sînt concediați — ceea ce este echivalentul unui divorț la nivelul unei afaceri.

Într-adevăr, într-un studiu făcut asupra a 108 manageri și șefi în general, criticile nefondate au dus la neîncredere, la adevărate bătălii de personalitate și la dispute asupra puterii, precum și la un motiv de conflict la locul de muncă[6]. O experiență făcută la Rensselaer Polytechnic Institute arată cît de dăunătoare este o asemenea remarcă tăioasă în cadrul relațiilor de muncă. În cadrul unei experiențe, voluntarilor li s-a dat să realizeze o reclamă pentru un nou șampon. Un alt voluntar (un complice) ar fi trebuit să judece aceste reclame; voluntarii primeau de fapt unul dintre reproșurile gata formulate. O critică era politicoasă și foarte la obiect. Dar cealaltă presupunea amenințări și învinovățiri la adresa incapacității înnăscute a persoanei respective, făcîndu-se remarci de genul: „N-are rost nici măcar să încerci. De nimic nu ești în stare" și: „E clar că n-ai nici un pic de talent. O să rog pe altcineva să facă treaba asta."

Evident că persoanele care au fost atacate au devenit tensionate și furioase și au avut reacții antagonice, spunînd că refuză să colaboreze sau să coopereze la alte proiecte cu persoana care i-a criticat. Mulți au susținut că pur și simplu vor evita orice contact cu persoana în cauză — cu alte cuvinte, s-a ajuns la zidul despre care vorbeam. Criticile aspre i-au făcut pe cei care le-au primit să se demoralizeze și să nu se mai zbată ca pînă atunci, dar și mai grav este că nu s-au mai simțit capabili să facă măcar ceva ca lumea. Atacul la persoană a fost devastator pentru moralul lor.

Mulți manageri sînt mult prea dispuși să critice și prea zgîrciți cu laudele, lăsîndu-și angajații să audă doar că fac veșnic greșeli. Această tendință spre o critică permanentă este o componentă în cazul managerilor care nu au nici un fel de feedback pe perioadă îndelungată. „Majoritatea problemelor legate de felul în care muncesc angajații nu apar brusc; ele se dezvoltă încetul cu încetul", observă J.R. Larson, psiholog la Universitatea Illinois. „Atunci cînd șeful nu este în stare să-și exprime prompt sentimentele spre a le face cunoscute imediat se ajunge la o stare de frustrare tot mai acută. Apoi, într-o bună zi, el pur și simplu explodează. Dacă acea critică ar fi fost adusă mai devreme, angajatul ar fi putut să corecteze problema vizată. Din păcate, mult prea adesea oamenii critică doar atunci cînd nu se mai poate face nimic, cînd lucrurile deja fierb, cînd sînt atît de supărați, încît nu se mai pot abține. Și atunci criticile pe care le aduc se fac cum nu se poate mai rău, cu sarcasm și răutate, înșirîndu-se o lungă listă de nemulțumiri neexprimate pînă atunci sau trecîndu-se direct la amenințări. La asemenea atacuri există contraatacuri. Ele sînt primite ca un afront, astfel încît cel căruia i se face reproșul se înfurie la rîndul său. Cea mai nefericită modalitate de a motiva pe cineva."

Arta criticii

Dar există și o alternativă asupra căreia ar trebui să ne oprim.

Critica poate fi făcută cu multă artă și atunci devine un mesaj de mare ajutor transmis de managerul respectiv. De exemplu, ce ar fi putut să-i spună vicepreședintele de care am vorbit inginerului specialist în software — dar n-a făcut-o — ar suna cam așa: „Principala dificultate în faza actuală este faptul că planul vostru v-a luat prea mult timp și vor crește astfel costurile. Aș vrea să vă mai gîndiți la propunerea voastră, mai ales la amănuntele de design pentru soft-ul respectiv, spre a vedea dacă nu există o cale de rezolvare mai rapidă." Un asemenea mesaj are un impact contrar unui reproș distructiv: în loc să creeze o senzație de neajutorare, de mînie, de revoltă, păstrează speranța că se poate și mai bine și sugerează începutul unui plan de realizare.

Acest tip de critică făcută cu artă se concentrează asupra a ceea ce persoana a făcut și poate face și nu asupra remarcării unui defect dintr-o treabă prost făcută. Cum observă și Larson: „Un atac — cum ar fi acela să faci pe cineva prost sau incompetent — este total lipsit de sens. Cel vizat intră imediat în defensivă, deci nu mai este receptiv la ceea ce ai să-i spui și cum ar putea să îndrepte lucrurile." Acest sfat, evident, este valabil și în cazul cuplurilor căsătorite, care trebuie să-și dezamorseze neînțelegerile.

În privința motivației, atunci cînd oamenii cred că neajunsurile lor se datorează unei deficiențe ce nu poate fi depășită, ei își pierd speranța și nu mai încearcă. Trebuie să nu uitați că acea convingere care stă la baza optimismului constă în faptul că obstacolele sau eșecurile se datorează întîmplărilor pe care le putem modifica, obținînd soluții mai bune.

Harry Levinson, psihanalist, devenit consultant al unei companii, a dat următorul sfat în privința artei de a critica, legată intrinsec de arta de a lăuda:

- *Fiți la obiect.* Alegeți o întîmplare semnificativă, un lucru care ilustrează o problemă cheie ce trebuie modificată sau un model de dificultate, cum ar fi incapacitatea de a face bine anumite lucruri. Pe oameni îi demoralizează să audă doar că greșesc „ceva", fără să afle exact ce anume, pentru a putea modifica situația. Concentrați-vă asupra unor date precise, menționați-i persoanei ce a făcut bine și ce a făcut prost și cum s-ar putea modifica situația. Nu vă ascundeți după deget, nu faceți comentarii indirecte sau evazive; în final, mesajul va fi mult prea neclar. Acesta seamănă cu sfatul dat cuplurilor în legătură cu felul în care trebuie precizate motivele de neînțelegere „XYZ": spuneți exact care este problema, ce anume nu vă convine, ce ați simțit și ce poate fi schimbat.
Levinson subliniază că: „Precizarea la obiect este la fel de importantă atît cînd lăudăm, cît și atunci cînd criticăm. N-aș spune chiar că o laudă vagă n-are nici un efect, dar fără îndoială că nu este unul de amploare și nu se poate învăța mare lucru din ea."[7]
- *Oferiți o soluție.* Critica, la fel ca orice feedback util, trebuie să indice o cale de rezolvare a problemei. Altfel, cel care o primește rămîne frustrat, demoralizat sau lipsit de motivație. Critica poate deschide o ușă spre anumite posibilități de care persoana respectivă nu și-a dat seama că există sau pur și simplu o poate sensibiliza asupra anumitor neajunsuri care, cu puțină atenție, pot fi drese — dar pentru asta trebuie să existe și sugestii în legătură cu rezolvarea problemelor.
- *Fiți prezenți.* Criticile, ca și laudele, sînt mai eficiente atunci cînd sînt făcute față în față și între patru ochi. Cei care evită să aducă reproșuri — sau laude — vor să-și ușureze povara comunicînd de la distanță, ca, de exemplu, în scris. În acest fel însă comunicarea va fi prea impersonală și lipsește persoana vizată de șansa de a da un răspuns sau de a clarifica lucrurile.
- *Fiți sensibili.* Acest lucru se referă la empatie. Reglați-vă impactul a ceea ce veți spune și cum îi veți spune persoanei respective. Managerii care nu au destulă empatie, subliniază Levinson, sînt sortiți să ajungă să ofere un feedback în mod jignitor, prin puneri la punct excesive. Ca urmare, acest tip de critică este unul distrugător: în loc să deschidă o cale de corectare a situației, se creează loc pentru resentimente emoționale puternice, pentru supărări serioase, pentru o atitudine defensivă și pentru o distanțare greu de recuperat.

Levinson mai oferă și o consiliere pe probleme emoționale celor care sînt criticați. Critica trebuie socotită o informație valoroasă pentru a îndrepta lucrurile, și nu un atac la persoană. Trebuie evitat impulsul de a reacționa în mod defensiv în loc de asumarea răspunderii. Dacă se ajunge la supărări majore, e mai bine să se ceară o amînare a întîlnirii respective, pentru a se înghiți acest mesaj dureros și pentru puțină liniștire. De asemenea, el îi sfătuiește pe oameni să considere critica o ocazie de a lucra împreună cu autorul criticii pentru rezolvarea problemei și nu pentru a se ajunge la o situație de adversitate. Acest sfat înțelept evident că își găsește ecourile și în sugestiile pentru cuplurile căsătorite, care încearcă să-și stăpînească nemulțumirile fără a-și distruge permanent relația. La locul de muncă este la fel ca în căsnicie.

CUM TE DESCURCI CU DIVERSITATEA

Sylvia Skeeter, care a fost căpitan în armată cînd avea 30 de ani, a ajuns șef de tură la restaurantul Denny's din Columbia, Carolina de Sud. Într-o după-amiază, cînd nu prea era clientelă, au intrat cîteva persoane de culoare — un preot, un pastor asistent și doi cîntăreți dintr-un cor religios — ca să mănînce și au așteptat, în vreme ce chelnerițele i-au ignorat. Skeeter își amintește că ospătărițele „stăteau cu ochii în jos, vorbind între ele ca și cum persoanele de culoare care se aflau la un metru de ele nici n-ar fi existat".

Indignată, Skeeter le-a înfruntat pe chelnerițe și s-a plîns directorului, care le-a apărat, spunînd: „Așa au fost crescute, n-am ce să fac." Skeeter și-a dat demisia imediat. Și ea era de culoare.

Dacă acesta ar fi fost un incident izolat, o asemenea prejudecată rasială ostentativă ar fi trecut probabil neobservată. Numai că Sylvia Skeeter a făcut parte dintre sutele de persoane care au venit să depună mărturie în legătură cu discriminările rasiale de care s-a dat dovadă în întregul lanț de restaurante Denny's, ceea ce a dus la un proces cu despăgubiri de 54 de milioane de dolari în numele a mii de clienți de culoare care au avut de suferit asemenea jigniri.

Depozițiile au inclus și relatarea a șapte agenți afro-americani de la Secret Service care au stat și au așteptat o oră să li se servească micul dejun, în vreme ce colegii lor albi de la masa de alături au fost serviți imediat — deși cu toții urmau să asigure

paza în cadrul unei vizite a președintelui Clinton la Academia Navală a Statelor Unite din Annapolis. De asemenea, mai exista și cazul unei fete de culoare paralizate din Tampa, Florida, care a rămas în scaunul ei rulant două ore, așteptînd să i se aducă de mîncare într-o seară, după un bal de absolvire. Discriminările care au dus la acest proces au avut loc în toate localurile Denny's — în special la nivelul managerilor districtuali și de ramură —, pentru că se spunea că negrii prejudiciază afacerile. În prezent, în mare parte ca urmare a acestui proces și a publicității care i s-a făcut, lanțul de restaurante Denny's și-a îndreptat poziția față de comunitatea de culoare. Toți angajații, în special managerii, trebuie să facă unele cursuri despre avantajele clientelei multirasiale.

Asemenea seminarii se țin în aproape toate companiile din America, deoarece chiar și cei care au prejudecăți trebuie să înțeleagă că ele trebuie depășite, iar angajații să reacționeze ca și cum nu le-ar avea. Motivele, dincolo de cele ce țin de decența umană, sînt de ordin pragmatic. Unul dintre ele ar fi faptul că piața de muncă s-a modificat, bărbații albi nemaifiind grupul dominant, ci devenind o minoritate. Un sondaj făcut la cîteva sute de companii americane a arătat că peste trei sferturi dintre noii angajați nu erau albi — o modificare demografică ce se reflectă în mare măsură în componența clienților[8]. Un alt motiv este nevoia crescîndă a companiilor internaționale de a avea angajați care nu doar să lase la o parte prejudecățile și să aprecieze celelalte culturi (și piețe), ci chiar să transforme aceste aprecieri în avantaje concurențiale. A treia motivație ar fi marea diversitate în privința colectivităților creatoare și a energiei antreprenoriale.

Toate acestea arată că deprinderile culturale ale unei organizații trebuie schimbată în sensul stimulării toleranței, chiar dacă prejudecățile individuale rămîn. Dar cum ar putea face companiile acest lucru? Trista realitate este că întreaga panoplie de cursuri video, de cursuri de o zi, de o săptămînă „asupra diversității" duc cu adevărat la o îndepărtare a prejudecăților angajaților care participă la aceste pregătiri, fie că este vorba de ura rasială între albi și negri, între negri și asiatici sau între asiatici și hispanici. Într-adevăr, efectul real al cursurilor inepte de diversitate culturală — acela că duc la false așteptări prin promisiuni prea mari sau pur și simplu creează o atmosferă de confruntare, în loc de înțelegere — poate crește tensiunile care divizează grupurile la locul de muncă, determinînd chiar o mai mare atenție acordată diferențelor. Pentru a înțelege ce se *poate* face, trebuie mai întîi să înțelegem natura prejudecăților însele.

Rădăcinile prejudecăților

Dr. Vamik Volkan este în prezent psihiatru la Universitatea din Virginia, dar își amintește foarte bine cum a crescut într-o familie de origine turcă în Insula Cipru, unde existau mari neînțelegeri între turci și greci. Copil fiind, Volkan a auzit zvonul că preotul grec din partea locului făcuse cîte o gaură în cingătoare pentru fiecare copil turc pe care îl strangulase și își amintește tonul de dispreț cu care i s-a zis că vecinii lor greci mănîncă porc, carne considerată mult prea necurată spre a fi consumată de către cei de etnie turcă. Apoi, studiind conflictele etnice, Volkan subliniază aceste amintiri din copilărie pentru a arăta cum poate fi menținută ura de-a lungul anilor în cadrul unei comunități, astfel încît să ajungă pînă la generațiile mai recente[9]. Prețul psihologic al loialității față de propriul grup poate consta în antipatia față de ceilalți, mai ales cînd există o lungă istorie a dușmăniei dintre anumite grupuri.

Prejudecățile sînt un fel de date emoționale dobîndite încă de la cele mai fragede vîrste, făcînd ca aceste reacții să fie foarte greu de eradicat în întregime , chiar și în cazul adulților care își dau seama că greșesc gîndind astfel. „Emoția ce însoțește prejudecata se formează în copilărie, cînd convingerile sînt folosite pentru a justifica ceea ce urmează", explică Thomas Pettigrew, psiholog în probleme sociale la Universitatea Santa Cruz din California, care a studiat prejudecățile zeci de ani. „Ulterior în viață, poți să-ți dorești să-ți schimbi prejudecățile, dar este mai ușor să-ți schimbi convingerile intelectuale decît sentimentele profunde. Multe persoane din sud mi-au mărturisit, de exemplu, că nici măcar în gînd nu mai au prejudecăți față de cei de culoare, dar li se pare ușor ciudat să dea mîna cu aceștia. Aceste sentimente sînt rămășițe a ceea ce au învățat în familie, în copilărie."[10]

Puterea stereotipurilor care alimentează prejudecățile constă în parte în dinamica neutră din mintea care creează aceste stereotipuri de tot felul care se autoconfirmă[11]. Oamenii își amintesc mai ușor exemplele care susțin aceste stereotipuri atunci cînd încearcă să rezolve situații de cumpănă. Atunci cînd întîlnim la o petrecere un englez extrem de deschis din punct de vedere

emoțional și de cald, el năruie prejudecata potrivit căreia britanicii sînt reci și rezervați, de exemplu, dar oamenii își spun că acest lucru este nefiresc, adică el fie este un tip mai special, fie „a băut ceva".

Tenacitatea acestor prejudecăți subtile ar putea explica de ce în ultimii patruzeci de ani atitudinile rasiste ale americanilor albi față de negri au devenit tot mai tolerante, luînd însă forme mai subtile: oamenii dezaprobă atitudinile rasiste, dar încă acționează în funcție de prejudecăți[12]. Cînd sînt întrebați, ei susțin că nu sînt intoleranți, dar în situațiile ambigue reacționează încă stăpîniți de prejudecăți — deși găsesc cu totul alte explicații logice. Asemenea reacții indirecte pot apărea, să spunem, în cazul unui director alb — care este convins că nu are prejudecăți, dar refuză cererea de angajare a unui negru nu din motive rasiale, ci pentru că studiile și experiența sa „nu sînt tocmai potrivite" pentru slujba respectivă și angajează un alb care vine din exact același mediu. Sau poate lua forma unor informații ajutătoare în cazul unui agent de vînzări alb, căruia i se dă un pont, în vreme ce în cazul unui individ de culoare sau de origine hispanică se neglijază această informație.

Toleranță zero pentru intoleranță

Dacă prejudecățile oamenilor nu pot fi tăiate din rădăcini prea ușor, ceea ce *se poate* schimba este ceea ce *fac* oamenii cu ele. La Denny's, de exemplu, chelnerii sau șefii de unitate care au hotărît să facă discriminări în funcție de rasă au fost rareori apostrofați. În schimb, unii șefi mai mari chiar i-au încurajat, cel puțin tacit, să facă discriminări, sugerînd diverse strategii cum ar fi plata consumației în avans doar în cazul clienților de culoare, refuzul de a se oferi mese gratuite de aniversare pentru cei de culoare, deși ele existau pentru ceilalți, sau încuierea ușilor și punerea semnului de închis în geam dacă se apropia un grup de clienți de culoare. Sau așa cum spunea John P. Relman, avocatul care a dat în judecată firma Denny's în numele agenților secreți de culoare: „Conducerea lanțului de restaurante Denny's închidea ochii la ceea ce făcea personalul. Cu siguranță a existat un fel de mesaj... care le dădea mînă liberă în cazul acestor impulsuri rasiste."[13]

Dar tot ceea ce știm despre rădăcinile prejudecăților și despre cum trebuie luptat în mod eficient cu ele ne sugerează că tocmai această atitudine — închiderea ochilor în fața prejudecăților — duce la apariția discriminărilor. În contextul dat, a nu face nimic are consecințe grave deoarece înseamnă a lăsa microbul prejudecății să se întindă fără să întîlnească vreo rezistență. Mult mai important decît cursurile de instruire — sau poate chiar decît ceea ce este esențial în eficiența lor — este ca normele de operare ale grupului să fie schimbate în mod decisiv, prin luarea unor măsuri active împotriva actelor de discriminare, de către eșaloanele cele mai înalte de conducere. Poate că nu vor dispărea prejudecățile, dar măcar actele în sine vor fi blocate, iar atmosfera în sine va fi schimbată. Sau cum spunea un director de la IBM: „Noi nu tolerăm insultele de nici un fel; respectul pentru persoană este centrul culturii IBM."[14]

Pentru ca aceste cercetări asupra prejudecăților să ducă la adevărate lecții de comportament la nivelul companiilor, care să devină mai tolerante, trebuie ca oamenii să fie încurajați să demaște chiar și actele minore de discriminare sau de hărțuire — glumele jignitoare, de exemplu, sau afișarea calendarelor cu femei goale, ceea ce este un afront față de colegele de serviciu. Conform unui studiu, s-a constatat că atunci cînd într-un grup se fac remarci nelalocul lor din punct de vedere etnic, acestea îi fac pe alți oameni să prolifereze altele similare. Simpla reacție a numirii acestor prejudecăți sau a refuzării lor pe loc duce la o atmosferă socială de descurajare a lor; a nu spune nimic le amplifică[15]. În această direcție, cei care sînt într-o poziție de autoritate au totodată un rol de pivot: simpla omitere a condamnării acestor acte de discriminare duce la mesaje tacite, conform cărora asemenea acte ar fi în regulă. În schimb, un refuz categoric al lor reprezintă un mesaj puternic, prin care se dă de înțeles că prejudecățile nu sînt un fleac, ci un lucru serios, cu o valoare negativă și cu consecințele de rigoare.

În ceea ce privește aptitudinile de inteligență emoțională, ele constituie un avantaj mai ales prin aceea că dau un exemplu nu numai în ce privește momentul, ci și modul *cum* trebuie reacționat în mod productiv împotriva discriminărilor. Un asemenea feedback trebuie să existe și trebuie dat printr-o critică eficientă și fină, încît să fie receptat fără ură. Dacă directorii și colegii o fac în mod firesc sau învață s-o facă, asemenea incidente nu vor mai apărea.

Cursurile de pregătire în abordarea diversității culturale au stabilit noi date de pornire la nivel organizatoric, ceea ce izolează toate tipurile de discriminare și-i încurajează pe cei care au

fost martori tăcuți sau indirecți să-și exprime nemulțumirile și obiecțiile. Un alt element activ în cadrul acestor cursuri este acea perspectivă de abordare, acea stare care încurajează empatia și toleranța. Astfel, oamenii vor putea să înțeleagă suferința celor afectați de discriminări și atunci vor vorbi deschis împotriva acestui sistem.

Pe scurt, este mai practic să încercăm să anulăm exprimarea prejudecăților decît să eliminăm atitudinea însăși. Stereotipurile se schimbă foarte greu, în cazul în care se schimbă vreodată. Punerea la un loc a stereotipurilor din diverse grupuri culturale nu ajută prea tare la scăderea intoleranței, așa cum se dovedește în școli, unde ostilitatea crește în loc să scadă. În majoritatea cazurilor, aceste cursuri de instruire speciale și programe de la nivelul companiilor urmăresc un scop foarte pragmatic, schimbarea *normelor* prin care se ajunge la prejudecăți sau la hărțuiri; asemenea programe pot ajuta mult la conștientizarea ideii că intoleranța sau hărțuirea nu sînt și nu vor fi acceptate. Însă ideea că un asemenea program ar putea să dezrădăcineze prejudecățile este una nerealistă.

Totuși, avînd în vedere că prejudecățile sînt o formă învățată emoțional, este posibilă o reînvățare a datelor — deși durează ceva vreme, iar rezultatul nu poate fi așteptat imediat ce se termină un seminar de specialitate. Ceea ce contează însă enorm ar fi o camaraderie susținută și eforturile zilnice spre un scop comun ale unor persoane venite din medii diferite. Lecția aceasta poate fi învățată din ceea ce se întîmplă în școli: atunci cînd diverse grupuri nu reușesc să conviețuiască din punct de vedere social, se ajunge la bande ostile, în care stereotipurile negative se intensifică. Dar cînd elevii au muncit cot la cot ca egali pentru a atinge un scop comun, ca de exemplu în echipele sportive sau în formațiile muzicale, stereotipurile dispar — așa cum se întîmplă în mod firesc și la locul de muncă, atunci cînd oamenii lucrează cu cei asemeni lor ani de zile[16].

Refuzul datorat prejudecăților al unei diversități culturale la locul de muncă înseamnă ratarea unei mari ocazii: avantajul unor posibilități creatoare și întreprinzătoare, care ar oferi o forță de muncă diversă, la rîndul său. Așa cum vom vedea, o echipă de lucru formată din oameni cu diverse culturi și perspective poate lucra în mod armonios și poate ajunge la soluții mai bune, mai creatoare și mai eficiente decît cei care lucrează izolat.

TALENTUL ORGANIZATORIC ȘI IQ-UL GRUPULUI

Pînă la sfîrșitul acestui secol, o treime din forța de muncă americană o constituiau „lucrătorii în cunoaștere", cei a căror productivitate este marcată de valoarea adăugată prin informație — fie că este vorba de analiști ai pieței, de scriitori sau de programatori de soft. Peter Drucker, eminentul om de afaceri care a inventat termenul de „lucrător în cunoaștere", a subliniat că fiecare lucrător în parte este mare expert într-un anumit domeniu și astfel productivitatea sa depinde de eforturile coordonate ca parte a unei echipe organizate: scriitorii nu sînt editori; programatorii nu sînt distribuitori de soft. Cum oamenii au lucrat întotdeauna în tandem, observă Drucker, în cazul unei munci calificate în cunoaștere, „echipele devin mai importante decît lucrul pe cont propriu"[17]. Acest lucru sugerează de ce inteligența emoțională și aptitudinile care-i ajută pe oameni să se armonizeze ar trebui să devină tot mai prețuite ca bun la locul de muncă, mai ales în anii ce urmează.

Forma cea mai rudimentară de organizare a unei echipe este ședința, acest lucru care nu poate fi evitat de șefi — indiferent că se ține într-o sală anume concepută, într-o încăpere oarecare sau într-un birou. Ședințele — cîteva trupuri în aceeași cameră — sînt cele mai clare exemple și, într-un fel, și cele mai vechi asupra felului în care se împart atribuțiile în muncă. Rețelele electronice, poșta electronică, teleconferințele, echipele de lucru, rețelele neoficiale și altele asemenea sînt noile entități funcționale din punct de vedere organizatoric. Tot așa cum ierarhia explicită, cum este ea concepută la nivel organizatoric, reprezintă scheletul organizației, oamenii, aceste puncte sensibile, sînt sistemul ei nervos central.

De cîte ori oamenii colaborează, indiferent dacă este vorba de o ședință de planificare sau de o muncă în echipă pentru un anumit proiect comun, există un IQ al grupului, ce însumează talentele și capacitățile celor implicați. Cît de bine reușesc ei să își ducă la bun sfîrșit misiunea va depinde și de cît de mare este acest IQ. Cel mai important element în inteligența grupului nu este atîta un IQ academic, ci mai curînd al inteligenței emoționale. Cheia în cazul unui grup cu un IQ ridicat constă în armonizarea sa socială. Capacitatea fiecărui individ în parte de a se adapta, considerîndu-i pe toți ceilalți egali, va face ca un grup să

fie mai talentat, mai productiv și să aibă mai multe succese decît un altul — ai cărui membri cu talente și aptitudini egale în alte direcții nu se descurcă la nivelul inteligenței emoționale.

Ideea că există o inteligență de grup vine de la Robert Sternberg, psiholog la Yale, și de la Wendy Williams, o absolventă, care au încercat să înțeleagă de ce unele grupuri sînt mai eficiente decît altele[18]. La urma urmelor, cînd oamenii muncesc împreună într-un grup, fiecare vine cu anumite calități — de exemplu, o bună fluență a exprimării, creativitate, empatie sau expertiză tehnică. În vreme ce un grup poate să nu fie „mai deștept" decît toate aceste calități însumate, el poate fi în schimb mai prost dacă la nivel intern oamenii nu își pot împărtăși talentele. Această regulă a devenit evidentă atunci cînd Sternberg și Williams au recrutat oameni care să ia parte la echipe care ar fi trebuit să desfășoare o campanie promoțională creatoare cît mai eficientă pentru un îndulcitor imaginar, despre care se spunea că poate înlocui zahărul.

Surpriza a fost că aceia care s-au dovedit a fi *prea* nerăbdători să facă parte dintr-o asemenea echipă au dat în general rezultate mai slabe; acești nerăbdători voiau să controleze ei totul sau să domine situația. Lor le lipsea un element de bază la nivelul inteligenței sociale, capacitatea de a recunoaște ce se cade și ce nu în procesul „ia-și-dă". Un alt aspect negativ l-au reprezentat persoanele care au constituit pentru grup o greutate de dus în spate și care nu au participat direct la proiect.

Cel mai important factor în maximizarea excelenței în a produce ceva a unui grup este gradul în care membrii acestuia au fost în stare să creeze o stare de armonie, care i-a ajutat să profite de întregul talent al membrilor grupului. Rezultatul general în cazul grupurilor armonioase a fost ajutat de faptul că a existat de fiecare dată cîte un membru extrem de talentat; grupurile cu prea multe fricțiuni nu au reușit să-și folosească membrii cu mari capacități. Unde există un nivel crescut de stagnare emoțională și socială — indiferent că provine din frică sau din mînie, din rivalități sau din resentimente — oamenii nu pot da ce au mai bun. Armonia le permite grupurilor să profite la maxim de calitățile creatoare ale celor mai talentați membri ai lor.

În vreme ce morala acestei povești e cît se poate de limpede pentru cei ce lucrează în echipă, ea are și o implicație mai generală pentru cei care lucrează la nivelul unei organizații, al unei companii. Multe lucruri pe care oamenii le fac la serviciu de-

pind de capacitatea lor de a apela la rețeaua disponibilă de lucrători; diverse însărcinări pot presupune apelarea la diverși membri ai rețelei. Ca urmare, se creează posibilitatea de a forma grupuri ad-hoc, cuprinzînd persoane care să ofere un șir optim de talente, experiență și eficiență. De fapt, capacitatea de a „funcționa" în rețea — formînd o echipă temporară, ad-hoc — este un factor crucial în reușita în carieră.

Iată un exemplu — un studiu referitor la marile valori de la laboratoarele Bell, celebrul nucleu științific de pe lîngă Princeton. Aici lucrează ingineri și oameni de știință care au avut rezultate de vîrf la testele IQ, de inteligență academică. Printre aceste nenumărate talente, o parte au ieșit în evidență, în vreme ce altele au rămas la un nivel relativ mediu. Diferența dintre celebrități și ceilalți nu constă în IQ-ul academic, ci în cel *emoțional*. Ei sînt capabili să se motiveze mai bine și să lucreze la nivelul rețelelor neoficiale, formîndu-și echipe ad-hoc.

„Celebritățile" ce au fost studiate într-o divizie a laboratorului au alcătuit o unitate care a creat și a proiectat întrerupătoare electronice de control al sistemelor telefonice — o invenție de inginerie electronică extrem de sofisticată și de complicată[19]. Pentru că această muncă nu putea fi făcută de o singură persoană, ea s-a desfășurat în echipe care puteau fi formate din 5 pînă la 150 de ingineri. Nici unul dintre ingineri nu poate face treaba singur; pentru a reuși, trebuie canalizată experiența în domeniu a celorlalți. Pentru a constata în ce constă diferența dintre cei care s-au dovedit extrem de productivi și cei care au rămas la un nivel mediu, Robert Kelley și Janet Caplan au avut la dispoziție șefi și simpli angajați reprezentînd între 10 și 15% dintre inginerii considerați celebri.

Atunci cînd s-au comparat „celebritățile" cu oricine altcineva, cea mai grozavă descoperire a fost mai întîi lipsa diferențelor dintre cele două grupuri. „Pornindu-se de la o vastă gamă de măsurători cognitive și sociale, de la testele standard IQ pînă la inventarele de personalitate, nu există diferențe semnificative în privința talentelor înnăscute." Kelley și Caplan scriau în *Harvard Business Review*: „Pe măsură ce se dezvoltă, talentul academic nu este un indiciu clar al productivității în practică." Ca, de altfel, nici IQ-ul.

După cîteva interviuri detaliate, diferențele esențiale au ieșit la iveală la nivelul strategiilor interne și interpersonale pe care le-au folosit „celebritățile" pentru a-și face treaba. Una dintre ce-

le mai importante a fost formarea unei rețele a unor oameni cheie. Lucrurile au fost și mai simple în cazul celebrităților, pentru că ele au investit timp în cultivarea bunelor relații cu cei ale căror servicii ar fi putut fi necesare în cazul formării unei echipe ad-hoc pentru rezolvarea unei probleme sau depășirea unei crize. „Un angajat cu performanțe medii la laboratoarele Bell tocmai vorbea despre o problemă tehnică survenită", au constatat Kelley și Caplan. „El s-a străduit să apeleze la diverși «guru» în domeniul tehnic și apoi i-a așteptat pe aceștia, pierzînd un timp valoros, pentru că nu i s-a răspuns la mesajele lăsate și nici la e-mail-urile transmise. Celebritățile rareori se confruntă cu asemenea situații, pentru că își construiesc rețele suficient de solide încă înainte de a avea nevoie de ele. Atunci cînd cer un sfat, aproape întotdeauna aceștia obțin un răspuns rapid."

Rețelele informale sînt extrem de importante pentru rezolvarea problemelor neprevăzute. „Organizațiile formale există pentru a rezolva problemele ușor de anticipat", cel puțin așa arată un studiu referitor la aceste rețele. „Dar atunci cînd apar probleme neașteptate, organizațiile informale intră în acțiune. Această rețea extrem de complexă de legături sociale formează o echipă de colegi gata oricînd de acțiune și care se întărește în mod surprinzător, transformîndu-se în rețele stabile. Rețelele informale se adaptează mai repede și se mișcă rapid pe diagonală, eliptic, depășind birocrația pentru a rezolva propriu-zis treaba."[20]

Analiza acestor rețele informale arată faptul că deși oamenii lucrează zi de zi împreună nu înseamnă neapărat că au încredere unul în celălalt, pentru a-și împărtăși informații mai intime (cum ar fi dorința de a-și schimba slujba sau resentimentele față de comportamentul unui șef sau al colegilor) și nici nu le vor transforma în crize. Într-adevăr, un punct de vedere mai sofisticat asupra rețelelor informale arată că există cel puțin trei categorii de rețele de comunicare — cine cu cine vorbește; rețeaua experților, bazată pe persoanele care sînt pregătite să dea sfaturi; și rețeaua de încredere. Să fii un punct nodal într-o rețea a experților înseamnă să ai o foarte bună reputație în domeniul tehnic, ceea ce adesea duce la o avansare. Nu există însă nici o legătură între a fi expert și a fi o persoană în care ceilalți să aibă încredere pentru a-și mărturisi secretele, îndoielile și vulnerabilitățile. Un mic tiran local sau un micromanager poate să fie un mare expert, dar nu va inspira încredere și atunci, dovedindu-se incapabil să conducă, își va pierde și eficiența la nivelul unei rețele informale. Celebritățile unei firme sînt adesea acei angajați care au foarte multe relații în toate rețelele, indiferent că este vorba de cea de comunicare, de cea a experților sau de cea de încredere.

Dincolo de talentul de a organiza aceste rețele esențiale, în cazul celebrităților s-a observat, la laboratoarele Bell, că ele au știut să-și coordoneze foarte eficient eforturile în echipă; s-au dovedit lideri în construirea unui consens. Au reușit să vadă lucrurile din perspectiva celorlalți, adică din aceea a clienților sau a celorlalți membri ai echipei; au dat dovadă de putere de convingere; și au încurajat cooperarea, evitînd conflictele. Toate acestea se bazează pe capacități sociale, drept pentru care celebritățile au dovedit că au și un alt atribut esențial: capacitatea de a lua inițiativa — de a fi suficient de motivați pentru a-și asuma răspunderea mai presus de slujba oficială — și de autoadministrare, în sensul reglării eforturilor de timp și de muncă. Toate aceste capacități desigur că sînt aspecte ale inteligenței emoționale.

Există semne puternice că de fapt ceea ce se întîmplă la laboratoarele Bell ar fi de bun augur pentru viitoarea existență a companiilor, pentru lumea de mîine, în care capacitățile fundamentale ale inteligenței emoționale vor fi tot mai importante în munca în echipă, în colaborări, în ajutorarea oamenilor de a învăța împreună cum să lucreze mai eficient. Avînd în vedere că serviciile bazate pe cunoaștere și capitalul intelectual devin tot mai importante la nivelul firmelor, îmbunătățirea felului în care oamenii muncesc împreună va deveni o cale majoră de sporire a capitalului intelectual și în aceasta va consta diferența esențială a concurenței. Pentru a se descurca și pentru a supraviețui, companiile ar face bine să-și sporească inteligența emoțională colectivă.

11

Minte și medicină

— Cine te-a învățat toate astea, doctore?
Răspunsul a venit imediat:
— Suferința.

ALBERT CAMUS, *Ciuma*

O vagă durere în vintre m-a trimis la doctor. Nu părea nimic neobișnuit, pînă ce el s-a uitat mai atent la rezultatul analizei de urină. A remarcat hematurii în urină.

„Aș vrea să te duci la spital și să mai faci niște analize... ale funcției rinichilor. Citologie...", mi-a zis el pe un ton profesional. Nici nu mai știu bine ce a mai spus. Mintea mea se blocase pe cuvîntul *citologie*. Cancer.

Îmi amintesc foarte vag de explicația pe care mi-a dat-o în privința locului și a zilei în care urma să fac analizele pentru stabilirea unui diagnostic. Erau indicații extrem de simple, dar am fost nevoit să-l întreb de trei sau de patru ori. *Citologie* — mintea mea nu mai scăpa de acest cuvînt. El mă făcea să mă simt ca și cum aș fi fost jefuit chiar în fața casei.

Oare de ce am reacționat atît de puternic? La urma urmei, doctorul meu era doar foarte atent și competent și vroia să verifice toate posibilitățile pentru stabilirea unui diagnostic. Era puțin probabil să fie vorba de cancer, dar această analiză logică nu mai conta în acel moment. În lumea bolii, emoțiile dețin supremația, iar frica este singurul gînd. Putem fi atît de fragili din punct de vedere emoțional atunci cînd suferim de ceva pentru că starea noastră mentală de bine se bazează în parte pe iluzia de invulnerabilitate. Boala — mai ales una gravă — distruge această iluzie și năruie premisa conform căreia lumea noastră este una a existenței în deplină siguranță. Dintr-odată, ne simțim plini de slăbiciuni, neajutorați și vulnerabili.

Problema survine atunci cînd personalul medical ignoră felul în care reacționează pacienții din punct de vedere *emoțional*, chiar dacă ar trebui să se preocupe de starea noastră exclusiv fizică. Această indiferență față de realitatea emoțională a bolii ne-

glijează o evidență care arată că starea emoțională a oamenilor poate juca uneori un rol semnificativ în vulnerabilitatea lor față de boală și pe parcursul perioadei de refacere. Sistemul medical modern este mult prea adesea lipsit de inteligență emoțională.

Pentru pacient, orice întîlnire cu asistenta sau cu doctorul poate fi o șansă de a obține informații liniștitoare, de a găsi mîngîiere sau de a găsi o consolare — sau atunci cînd situația este abordată în mod nefericit, de a descoperi o invitație la deznădejde. Din păcate, mult prea adesea personalul medical este grăbit sau indiferent față de disperarea pacienților. Sigur că există asistente înțelegătoare sau medici care-și găsesc timp să liniștească sau să informeze și nu doar să administreze un tratament. Tendința este însă spre un univers profesional în care imperativele instituționale pot face personalul medical să uite de punctele vulnerabile ale pacienților sau să fie prea grăbit pentru a le lua în seamă. Se pare că lucrurile chiar se înrăutățesc în cadrul crudei realități a sistemului medical, care depinde prea mult de cronometrarea pe care o fac contabilii.

Dincolo de argumentul umanitar potrivit căruia medicii ar trebui să aducă nu numai leac, ci și alinare, există și alte motive din realitatea psihologică și socială a pacienților aflate de astă dată pe tărîm medical, și nu în afara lui. Există deja o bază științifică conform căreia apare o limită a eficienței *medicale* în perioada profilactică, dar și în timpul tratamentului. Această eficiență poate fi sporită tratînd starea emoțională a pacientului odată cu starea sa medicală. Evident, nu în toate cazurile și nu în toate situațiile. Căutînd însă date din sutele și sutele de cazuri, există o creștere în medie destul de mare din punct de vedere medical a eficienței pentru a putea sugera că o intervenție *emoțională* ar trebui să fie parte componentă a îngrijirii medicale, mai ales în bolile grave.

Din punct de vedere istoric, medicina în societatea modernă și-a definit misiunea ca fiind aceea de a vindeca *boli* — neregulile de ordin medical — și de a ignora *starea pacientului* — suportarea bolii. Pacienții, acceptînd acest punct de vedere referitor la problema lor, au intrat într-un fel de conspirație a tăcerii și au început să ignore reacția emoțională la problemele lor medicale — sau să concedieze aceste reacții, socotindu-le irelevante pentru problema în sine. Această abordare este reîntărită și de modelul

medical care neagă complet ideea că mintea influențează trupul într-o măsură cu adevărat importantă.

Și totuși, mai există o ideologie la fel de neproductivă și în alte direcții: ideea că oamenii s-ar putea vindeca singuri chiar și de cele mai grave boli simțindu-se fericiți sau gîndind pozitiv ori ideea că oamenii sînt vinovați pentru că s-au îmbolnăvit. Rezultatul acestei atitudini-de-vindecă-tot a creat o confuzie generalizată și adevărate neînțelegeri referitoare la măsura în care boala poate fi afectată de mintal, uneori s-a ajuns chiar la a învinovăți pe cineva pentru că s-a îmbolnăvit, ca și cum boala ar fi un semn de imoralitate sau de nevrednicie spirituală.

Adevărul este undeva la mijloc între aceste extreme. Trecînd prin datele științifice, scopul meu este să clarific contradicțiile și să înlocuiesc stupizeniile cu o înțelegere mai limpede a măsurii în care emoțiile noastre — și inteligența noastră emoțională — joacă un rol în privința sănătății și a bolii.

MINTEA TRUPULUI: FELUL ÎN CARE EMOȚIILE INFLUENȚEAZĂ SĂNĂTATEA

În 1974, o descoperire făcută în laboratorul Facultății de Medicină și Stomatologie a Universității Rochester avea practic să rescrie harta biologică a trupului: Robert Ader, psiholog, a descoperit că sistemul imunitar poate învăța multe, la fel ca și creierul. Rezultatul său a fost un adevărat șoc; pînă atunci, se credea că doar creierul și sistemul nervos central pot reacționa la diferite experimente, schimbîndu-și felul în care se comportă. Descoperirile lui Ader au dus la cercetarea a ceea ce se întîmplă cu miriadele de căi prin care comunică sistemul nervos central și sistemul imunitar — acele cărări biologice care formează mintea, emoțiile și trupul, care nu sînt separate între ele, ci strîns legate.

Făcînd experiențe pe șobolani, le-a dat acestora o medicație care reducea în mod artificial numărul de celule T, care se luptă cu boala și care circulau în sîngele lor. De fiecare dată cînd primeau această medicație, o înghițeau cu apă cu zaharină. Ader a constatat însă că dacă le dă șobolanilor doar apa cu zaharină, fără această medicație, numărul de celule T tot scade — și încă într-o asemenea măsură, încît o parte dintre șobolani se îmbolnăveau și mureau. Sistemul lor imunitar învățase să distrugă celulele T ca reacție la apa cu gust de zaharină. Acest lucru nu ar fi trebuit să se întîmple, conform teoriilor științifice de pînă atunci.

Sistemul imunitar este „creierul trupului", cum îl numea specialistul în neurologie Francisco Varela, de la Școala Politehnică din Paris, atunci cînd definea propriul simț al sinelui pe care-l are trupul — respectiv ce anume îi aparține și ce nu[1]. Celulele imunitare circulă în sînge prin întreg trupul, intrînd practic în contact cu toate celelalte celule. Celulele pe care le recunosc le lasă în pace; celulele pe care nu le recunosc le atacă. Atacul ne apără împotriva virușilor, a bacteriilor sau a cancerului; dacă însă celulele imunitare nu identifică în mod corect o parte dintre celulele trupului, se creează o boală autoimunitară, cum ar fi alergiile sau lupus. Pînă să facă Ader această descoperire absolut extraordinară, toți anatomiștii, toți doctorii au crezut că de fapt creierul (împreună cu prelungirile sale din trup prin intermediul sistemului nervos central) și sistemul imunitar sînt două entități separate, care nu sînt capabile să-și influențeze unul celuilalt funcționarea. Nu existase nici o cale prin care să se stabilească o legătură între centrii creierului care monitorizează ce gustă șobolanul și zonele de măduvă osoasă unde se formează celulele T. Sau cel puțin așa s-a crezut vreme de peste un secol.

De atunci, de-a lungul anilor, modesta descoperire a lui Ader a obligat la un nou punct de vedere în privința legăturilor dintre sistemul imunitar și sistemul nervos central. Psihoneuroimunologia sau PNI este aceea care studiază actualmente subiectul și a devenit o știință medicală de frunte. Numele în sine atestă aceste legături: *psiho* sau „mintea"; *neuro*, pentru sistemul neuroendocrin (care însumează sistemul nervos și cel hormonal) și *imunologia* pentru sistemul imunitar.

O întreagă rețea de cercetători au descoperit că mesagerii chimici care acționează în cea mai mare măsură atît în creier cît și în sistemul imunitar sînt și cei mai numeroși în zonele neurale care reglează emoția[2]. Unele dintre cele mai puternice dovezi ale faptului că există o cale fizică directă ce le permite emoțiilor să aibă un impact asupra sistemului imunitar a venit din partea lui David Felten, un coleg a lui Ader. Felten a început prin a constata că emoțiile au un puternic efect asupra sistemului nervos autonom, care reglează totul — de la cantitatea de insulină secretată pînă la tensiunea arterială. Felten a lucrat cu soția sa, Suzanne, și cu alți colegi pînă ce a găsit un punct de întîlnire al

sistemului nervos autonom, care comunică în mod direct cu limfocitele și cu macrofagele, cu celulele sistemului imunitar[3].

În studiile făcute la microscopul electronic s-au descoperit sinapse la nivelul capetelor nervoase ale sistemului autonom, care pun capăt brusc acestor celule imunitare. Acest punct de contact fizic permite celulelor nervoase să degaje neurotransmițători care să regleze celulele imunitare; într-adevăr, ele semnalizează înainte și înapoi. Această descoperire a fost de-a dreptul revoluționară. Nimeni nu a bănuit că aceste celule imunitare ar putea fi țintele mesajelor nervilor.

Pentru a testa cît de importante sînt aceste terminații nervoase la nivelul sistemului imunitar, Felten a trecut la următoarea fază. În experiențele pe animale, el a îndepărtat terminații nervoase de la nivelul excrescențelor limfatice și al splinei — unde celulele imunitare sînt înmagazinate sau create — și a folosit viruși, microbi pentru a provoca sistemul imunitar. Rezultatul a fost o scădere bruscă a reacției sistemului imunitar față de virusul respectiv. Concluzia sa a fost că fără aceste terminații nervoase, sistemul imunitar pur și simplu nu mai reacționează cum ar trebui la o invazie de viruși sau de bacterii. Pe scurt, sistemul nervos nu numai că stabilește legătura cu sistemul imunitar, dar este esențial pentru o funcționare corectă a acestuia din urmă.

O altă formă cheie de legare a emoțiilor cu sistemul imunitar se face prin intermediul influenței pe care o au hormonii care apar în stare de stres. Catecolaminele (epinefrinele și norepinefrinele — care mai sînt cunoscute și sub numele de adrenalină și noradrenalină), hidrocortizonul și prolactina, precum și β-endorfinele naturale și encefalinele apar în momentul de stres. Fiecare are un puternic impact asupra celulelor imunitare. În vreme ce relațiile sînt complexe, influența principală constă în faptul că în timp ce acești hormoni apar în trup, celulele imunitare sînt împiedicate în funcționarea lor: stresul reduce rezistența sistemului imunitar cel puțin temporar, poate conservînd energia, pentru că prioritatea o constituie situația urgentă imediată, esențială în supraviețuire. Dacă stresul este permanent și foarte intens, această suprimare poate deveni de lungă durată[4].

Specialiștii în microbiologie și alți oameni de știință descoperă tot mai multe legături între creier și sistemele cardiovascular și imunitar — fiind nevoiți să accepte ideea cîndva surprinzătoare că acestea pur și simplu există[5].

EMOȚIILE TOXICE: DATE CLINICE

În ciuda acestor dovezi, mulți sau majoritatea doctorilor sînt încă sceptici în privința importanței clinice a emoțiilor. Un motiv este faptul că deși în multe studii s-a constatat că stresul și emoțiile negative slăbesc eficiența diverselor celule imunitare, nu este întotdeauna clar dacă gama acestor schimbări este suficient de mare pentru a reprezenta o importanță de ordin *medical*.

Chiar și așa, tot mai mulți doctori recunosc importanța emoțiilor în medicină. De exemplu, dr. Camran Nezhat, un eminent chirurg specialist în ginecologia laparoscopică de la Universitatea Stanford, spunea: „Dacă o persoană programată pentru operație îmi spune că a intrat în panică în ziua respectivă și că nu mai vrea să se opereze, anulez operația." Nezhat explică: „Fiecare chirurg știe că oamenii foarte speriați pot avea probleme grave în timpul operației. Pot sîngera prea tare, pot face o infecție sau alte complicații. Își revin mai greu. Deci este mult mai bine să fie calmi."

Motivul este cît se poate de limpede: panica și anxietatea fac să crească tensiunea și astfel sîngerarea este mai intensă atunci cînd se face incizia. Sîngerarea excesivă e una dintre cele mai grave complicații chirurgicale, care uneori poate duce la deces.

Dincolo de astfel de istorii medicale, dovada importanței *clinice* a emoțiilor a crescut tot mai mult. Cele mai edificatoare date referitoare la importanța medicală a emoțiilor provin de la o analiză care combină rezultatele a 101 studii mai mici, reunite într-unul mai mare, făcut pe cîteva mii de bărbați și femei. Studiul confirmă că emoțiile perturbatoare dăunează sănătății — într-o oarecare măsură[6]. Cei care suferă de anxietate cronică, de lungi perioade de tristețe și pesimism, de tensiuni permanente sau de o ostilitate continuă sau care sînt cinici sau bănuitori riscă să contacteze un număr *dublu* de boli — inclusiv astm, artrită, cefalee, ulcere peptice și probleme cu inima (fiecare reprezentînd o îmbolnăvire majoră din largile categorii de boli grave). În acest sens, emoțiile tulburătoare sînt un factor de risc la fel de toxic și de mare ca fumatul sau colesterolul pentru bolile de inimă — cu alte cuvinte, o amenințare majoră pentru sănătate.

Sigur că există, statistic vorbind, o legătură largă în acest sens și astfel, fără îndoială, se ajunge la concluzia că toată lumea care suferă de asemenea sentimente cronice va cădea mai ușor pradă unei boli. Dar dovada rolului important pe care-l joacă

emoțiile în îmbolnăviri este mult mai extinsă decît o arată un studiu al mai multor cercetări. O privire mai atentă asupra datelor referitoare la anumite emoții, în special asupra celor trei cele mai grave — mînia, anxietatea și deprimarea — indică cu claritate căi precise prin care sentimentele prezintă importanță medicală, chiar dacă mecanismul biologic prin care aceste emoții își exercită efectul nu este încă întru totul înțeles[7].

Cînd mînia este sinucidere curată

Cînd am dat înapoi, spuse bărbatul, o izbitură pe o latură a mașinii a făcut ca acea excursie să devină fără sens și frustrantă. După ce a trebuit să completeze nenumărate formulare pentru compania de asigurări și să meargă pe la mai multe ateliere auto care mai mult au stricat decît au reparat, încă mai datora 800 de dolari. Și nici măcar nu fusese vina lui. Era atît de sătul, încît de cîte ori se suia în mașină, îl apuca dezgustul. În final, frustrarea l-a făcut să-și vîndă mașina. Ani de zile mai tîrziu era suficient să-și amintească ce s-a întîmplat ca să se schimbe la față de supărare.

Această amintire neplăcută a fost reînviată înadins ca făcînd parte dintr-un studiu al mîniei în cazul pacienților cu boli de inimă de la Universitatea de Medicină Stanford. Toți pacienții studiați, ca și cel supărat de care am pomenit, suferiseră deja un infarct și întrebarea care se punea era dacă mînia a avut un impact semnificativ asupra funcționării inimii lor. Efectul era izbitor: în momentul în care pacienții povesteau incidentele care i-au înfuriat, pomparea sîngelui în inimă scădea cam cu cinci procente[8]. Unii dintre pacienți au manifestat chiar o scădere cu șapte procente sau și mai mult — ceea ce cardiologii consideră că ar fi un semn de ischemie miocardică, o scădere periculoasă a circulației sangvine la nivelul inimii.

Scăderea eficienței pompării sîngelui în inimă nu s-a înregistrat și în cazul altor trăiri neplăcute, cum ar fi anxietatea sau în cazul unui efort fizic; mînia se pare că este acea emoție care dăunează cel mai mult inimii. În timp ce-și aminteau acest incident neplăcut, pacienții susțineau că erau doar pe jumătate supărați comparativ cu momentul în care s-a întîmplat, sugerînd că inima lor ar fi avut și mai mult de suferit în acel moment.

Această descoperire face parte dintr-o serie mai largă de dovezi constatate în urma a zeci de studii, care arată cît de dăunătoare este mînia pentru inimă[9]. Vechea idee nu a mai rezistat, și anume că o personalitate de Tip A cu tensiune mare riscă mai

mult să se îmbolnăvească de inimă. De aici a reieșit însă o nouă descoperire: ostilitatea este aceea care îi supune pe oameni unui risc crescut.

Multe dintre datele despre ostilitate provin dintr-un studiu realizat de dr. Redford Williams de la Universitatea Duke[10]. De exemplu, Williams a constatat că doctorii care au scorurile cele mai mari la testul de ostilitate cînd se află încă la facultatea de medicină prezintă un risc de șapte ori mai mare să moară pînă la vîrsta de cinzeci de ani comparativ cu cei care au scoruri mici — cei dintîi avînd o înclinație clară spre a se mînia, fapt ce predispune la o moarte timpurie, chiar mai mult decît alți factori de risc cum ar fi fumatul, tensiunea sau colesterolul. Descoperirile unui coleg, dr. John Barefoot de la Universitatea din Carolina de Nord, arată că în cazul cardiacilor supuși angiografiei, adică unui test cu un tub introdus în artera coronariană pentru a măsura leziunile, scorurile la testul de ostilitate sînt corelate direct cu gravitatea bolilor arterelor coronariene.

Sigur că nimeni nu spune că mînia poate cauza de una singură o îmbolnăvire a arterelor coronariene; ea reprezintă unul dintre factorii implicați. Sau așa cum mi-a explicat Peter Kaufman, șeful Institutului de Comportament în cazul bolilor de inimă, plămîni și sînge: „Încă nu putem spune precis dacă mînia și ostilitatea au un rol cauzal în declanșarea bolilor coronariene sau dacă doar le accentuează odată ce sînt apărute, sau și una și alta. Dar să luăm o persoană de douăzeci de ani care se enervează în mod repetat. Fiecare criză de mînie reprezintă un stres suplimentar pentru inimă, avînd în vedere că în acel moment cresc ritmul cardiac și tensiunea. Atunci cînd această situație se repetă, poate aduce daune", mai ales pentru că tulburarea circulației din artera coronariană cu fiecare bătaie de inimă „poate cauza leziuni în vasele sangvine, în care se dezvoltă placa. Dacă ritmul cardiac este mai rapid și tensiunea crește pentru că vă enervați în mod obișnuit, atunci după treizeci de ani aceasta poate duce la o apariție mai rapidă a plăcii și la o boală a arterei coronariene."[11]

Odată ce apare o asemenea boală, mecanismul declanșat de mînie afectează eficiența cu care se face pomparea sîngelui la nivelul inimii. De exemplu, conform unui studiu făcut la Universitatea de Medicină Stanford pe 1012 bărbați și femei care au avut deja un infarct și apoi au fost ținuți sub observație o perioadă de pînă la opt ani după aceea, s-a arătat că bărbații care s-au

dovedit mai agresivi și mai ostili au riscat mult mai mult un al doilea infarct[12]. Rezultate similare s-au obținut și la Facultatea de Medicină Yale, unde s-a făcut un studiu pe 929 de bărbați ce au supraviețuit unor infarcturi și au fost ținuți sub observație o perioadă de pînă la zece ani după aceea[13]. Cei care au fost etichetați ca aprigi la mînie s-a demonstrat că riscă de trei ori mai mult să moară de inimă decît cei care erau mai calmi. Dacă aveau și colesterolul ridicat, riscul creștea de cinci ori.

Cercetătorii de la Yale au subliniat că nu numai mînia sporește riscul de deces din cauza bolilor de inimă, ci și o emotivitate negativă intensă de orice fel, care de obicei duce la o generare de hormoni ai stresului în întreg trupul. Dar în ansamblu cele mai puternice legături științifice dintre emoții și bolile de inimă au la bază mînia. Într-un studiu făcut la Universitatea de Medicină Harvard au fost chestionați peste o mie cinci sute de bărbați și de femei care au suferit de crize de inimă și cărora li s-a cerut să descrie starea lor emoțională dinaintea infarctului. Cei care fuseseră furioși au riscat de două ori mai mult să facă un stop cardiac, mai ales cei care sufereau deja de inimă; riscul cel mai mare era prezent cam două ore după ce se instala mînia[14].

Aceste constatări nu duc la concluzia că oamenii ar trebui să-și suprime mînia atunci cînd ea este întemeiată. Într-adevăr, s-a demonstrat că încercarea de a anula asemenea sentimente într-un moment tensionat duce la o sporire a agitației în trup și poate produce o creștere a tensiunii arteriale[15]. Pe de altă parte, așa cum am văzut în Capitolul 5, încercarea repetată de a potoli mînia ori de cîte ori începe să se manifeste o transformă într-o reacție potrivită în situațiile neplăcute. Williams rezolvă acest paradox ajungînd la concluzia că nu contează atît de mult dacă mînia este exprimată sau nu, ci dacă este cronică. O manifestare a ostilității din cînd în cînd nu este un pericol pentru sănătate; problema apare cînd ostilitatea devine permanentă, definind un stil antagonic — caracterizat de sentimente repetate de neîncredere și cinism și tendința de a face comentarii tăioase și de a jigni, precum și de alte mărturii și mai clare ale unei firi dificile și ale unei mînii cronice[16].

O veste care ne dă speranțe este că mînia cronică nu trebuie să fie neapărat o condamnare la moarte: ostilitatea este un obicei care se poate schimba. Un grup de pacienți care suferiseră un infarct au fost incluși într-un program din cadrul Universității Medicale Stanford, conceput pentru a-i ajuta să-și tempereze atitudinea care i-a făcut atît de ușor de scos din fire. Această învățare a stăpînirii mîniei a avut ca urmare faptul că riscul unui al doilea infarct a scăzut cu 44% față de cazul celor care nu au încercat să-și schimbe firea ostilă[17]. Un program imaginat de Williams a avut aceleași rezultate benefice[18]. Ca și în cazul programului Stanford, el folosea elementele de bază ale inteligenței emoționale, cum ar fi conștientizarea mîniei pe măsură ce ea se accentuează, capacitatea de a o regla în momentul în care se declanșează și empatia. Pacienților li se cere să reducă gîndurile cinice și ostile pe măsură ce le observă. Dacă aceste gînduri persistă, trebuie să încerce să le scurtcircuiteze spunînd (sau gîndind) „Stop!". Ei sînt încurajați să înlocuiască gîndurile cinice cu unele rezonabile, dar și pe cele de neîncredere din situațiile limită — de exemplu, cînd un lift întîrzie, să caute o explicație benignă și nu să-și stîrnească mînia, imaginîndu-și că o persoană fără bun simț este direct răspunzătoare de acest inconvenient. În cazul întîlnirilor neplăcute, ei sînt învățați să perceapă lucrurile din perspectiva celuilalt — empatia fiind un adevărat balsam împotriva mîniei.

Sau așa cum spunea Williams: „Antidotul pentru ostilitate ar fi mai multă încredere. E suficientă o motivare puternică. Atunci cînd oamenii văd că ostilitatea îi poate băga mai repede în mormînt sînt dispuși să încerce un remediu."

Stresul: o anxietate exagerată și nelalocul ei

Mă simt tot timpul stresată și tensionată; totul a început cînd eram în liceu. Eram o elevă cu 10 pe linie și mereu îmi făceam griji pentru notele mele, dacă sînt sau nu pe placul colegilor și al profesorilor, să nu cumva să întîrzii la școală — și alte asemenea. Părinții mei mă obligau să iau note mari și să fiu un model pentru ceilalți... cred că de aici mi se trage starea de tensiune, pentru că problemele de stomac au apărut din anul doi de liceu. De atunci trebuie să am mare grijă să nu beau nimic care să conțină cofeină și nici să nu mănînc mîncăruri condimentate. Am observat că atunci cînd mă îngrijorez sau sînt stresată, stomacul meu se revoltă; și cum mereu îmi fac griji pentru ceva, îmi este permanent greață.[19]

Anxietatea — acea senzație neplăcută cauzată de tensiunile vieții — este probabil emoția cu cea mai mare importanță ca dovadă științifică a legăturii dintre declanșarea unei boli și vindecarea ei. Cînd anxietatea ne ajută să înfruntăm o primejdie (lucru presupus util în evoluția omului), ea are un efect benefic, dar anxietatea vieții moderne este cel mai adesea exagerată și nelalocul ei

— stresul apărînd în situații prin care trebuie să trecem sau de care ne amintim și nu neapărat în cazul unui pericol cu care trebuie să ne confruntăm. Crizele repetate de anxietate dovedesc un nivel mare de stres. Femeia a cărei veșnică îngrijorare duce la probleme gastrointestinale este un exemplu tipic pentru felul în care anxietatea și stresul exacerbează problemele medicale.

Într-un articol din 1993 apărut în *Archives of Internal Medicine*, despre o cercetare exhaustivă asupra legăturii dintre stres și îmbolnăvire, psihologul Bruce McEwen de la Yale observa un larg spectru de efecte: compromiterea funcționării sistemului imunologic într-o asemenea măsură încît poate grăbi formarea de metastaze în cazul cancerului; o vulnerabilitate crescută față de infecțiile virale; formarea de atenoame care duc la ateroscleroză și formarea de cheaguri de sînge care produc infarct miocardic; accelerarea apariției diabetului de tip I și progresarea rapidă a diabetului de tip II; înrăutățirea sau declanșarea crizelor de astm[20]. De asemenea, stresul duce la ulcer gastrointestinal, declanșînd colitele ulceroase și bolile intestinale. Și creierul poate fi afectat pe termen lung de stresul permanent, apărînd inclusiv probleme ale hipocampului și deci de memorie. În general, spune McEwen, „există dovezi tot mai clare că sistemul nervos poate cădea victimă unei «uzuri» ca urmare a unei experiențe stresante."[21]

Dovezi copleșitoare asupra impactului medical al suferinței au apărut din studierea bolilor infecțioase cum ar fi răcelile, gripa și herpesurile. Sîntem expuși permanent unor asemenea microbi, dar de obicei sistemul nostru imunitar îi înfrînge — doar că în cazul stresului emoțional această apărare cel mai adesea nu mai are nici un rezultat. În experimente în care robustețea sistemului imunitar a fost asaltată în mod direct, s-a constatat că stresul și anxietatea l-au slăbit, numai că în majoritatea rezultatelor este neclar dacă întreaga gamă de slăbiciuni imunologice au o semnificație clinică — adică este destul de mare să deschidă calea spre îmbolnăvire[22]. Studii de cercetare au făcut o legătură științifică între stres, anxietate și vulnerabilitate. Studiile au început cu oameni sănătoși și au ținut sub observație o creștere mai întîi a suferinței urmată de o slăbire a sistemului imunitar și instalarea bolii.

La unul dintre cele mai serioase studii științifice, Sheldon Cohen, psiholog la Universitatea Carnegie-Mellon, a lucrat cu savanți specialiști în cercetarea răcelilor în cadrul laboratorului

Sheffield din Anglia, studiind cum se comportă în viață cei care sînt foarte stresați. Cohen a constatat că odată cu stresul crește și pericolul de a contracta o răceală. Doar 27% dintre subiecții puțin stresați au răcit după ce au fost expuși virusului; cei foarte stresați au răcit în proporție de 47% — o dovadă clară că stresul slăbește sistemul imunitar[23]. (În vreme ce acesta este un rezultat științific ce confirmă ceea ce toată lumea a observat sau a bănuit demult, el este considerat a fi o descoperire fundamentală ce respectă rigorile științifice.)

În mod similar, din studierea cuplurilor căsătorite care au făcut liste cu nemulțumiri apărute în timpul certurilor conjugale, s-a dovedit că: la trei sau patru zile după mai multe supărări au răcit sau au făcut o infecție a sistemului respirator. Perioada aceasta corespunde aceleia de incubație în cazul virușilor ce provoacă răceala — ceea ce sugerează faptul că soții, fiind expuși în momentele de îngrijorare sau de supărare, au devenit mult mai vulnerabili[24].

Același tipar stres-boală infecțioasă se păstrează și în cazul virusului care duce la apariția herpesului — atît a celui de pe buza superioară, cît și a celui care generează leziuni genitale. După ce oamenii au fost expuși acestui virus, el rămîne latent în corp, apărînd ocazional. Activitatea virusului ce declanșează herpesul poate fi detectată la nivelul anticorpilor din sînge. Folosind această unitate de măsură, reactivarea virusului herpesului a fost descoperită și la studenții la medicină în perioada examenelor de sfîrșit de an sau la femeile de curînd divorțate, ori la persoanele aflate într-o continuă tensiune, avînd în îngrijire un membru al familiei care suferă de boala Alzheimer[25].

Anxietatea sporită nu duce doar la scăderea reacției sistemului imunitar; alte studii au relevat efecte adverse și în cadrul sistemului cardiovascular. În vreme ce ostilitatea cronică și crizele repetate de mînie par să însemne un risc mai mare de îmbolnăvire a inimii la bărbați, emoțiile cele mai periculoase, chiar mortale pentru femei sînt anxietatea și frica. Într-un studiu făcut la Universitatea de Medicină Stanford ce a numărat peste o mie de bărbați și de femei care suferiseră deja un infarct, acele femei care l-au făcut și pe al doilea erau profund marcate de cumplite temeri și de anxietate. În multe cazuri, frica poate lua forma unor fobii paralizante: după primul infarct, pacienții nu mai conduc mașina, renunță la slujbă sau evită să mai iasă din casă[26]. Efectele perfide ale stresului mintal și ale anxietății — cele produse

de o mare tensiune la serviciu sau de o viață foarte dificilă, cum ar fi cea a unei mame care-și crește singură copilul, fiind nevoită să se ocupe de el și să aibă și o slujbă, apar la nivel anatomic. De exemplu, Stephen Manuck, psiholog la Universitatea din Pittsburgh, a trecut 30 de voluntari printr-o serie de stări anxioase, monitorizînd starea sîngelui acestora, în care a apărut o substanță secretată de celulele lui, numită adenozin trifosfat, care poate declanșa modificări la nivelul vaselor de sînge. Acest fapt poate duce la crize de inimă sau la atacuri cerebrale. Atunci cînd voluntarii au fost supuși unui stres intens, nivelul de adenozin trifosfat a crescut brusc, ca și ritmul cardiac și tensiunea.

E de înțeles că riscurile de îmbolnăvire par mai mari pentru cei ale căror slujbe sînt mai „stresante": ei trebuie să îndeplinească sarcini sub o puternică presiune a pretențiilor față de ei, deși nu au nici un control asupra felului în care vor fi îndeplinite acele sarcini (acest lucru duce, de exemplu, la faptul că există mulți șoferi de autobuz care suferă de hipertensiune). Într-un studiu asupra a cinci sute șaizeci și nouă de pacienți cu cancer rectal și un grup comparativ, cei care au declarat că în cei zece ani anteriori au avut slujbe foarte stresante erau de cinci ori mai expuși cancerului decît cei care nu cunoșteau stresul[27]. Cum nivelul de stres este atît de mare, tehnicile de relaxare ce contrabalansează în mod direct declanșarea stresului se folosesc în tratamentele chimice pentru a reduce simptomele într-un mare număr de boli cronice. Printre acestea se numără bolile cardiovasculare, cîteva tipuri de diabet, artritele, astmul, problemele gastrointestinale și durerile cronice, pentru a menționa doar o parte dintre ele. Într-o oarecare măsură, toate simptomele sînt agravate de stres și de problemele emoționale; dacă pacienții reușesc să se destindă și să-și stăpînească sentimentele neliniștitoare, ei pot să amîne sau chiar să scape de simptomele respective[28].

Costurile medicale ale depresiei

Dintr-odată, i s-a pus diagnosticul. Cancerul de sîn intrase în metastază, celulele maligne reapăruseră și se extinseseră la cîțiva ani după o operație care fusese socotită o reușită. Doctorul nu-i mai putea vorbi despre un tratament, iar chimioterapia i-ar fi putut oferi cel mult încă vreo cîteva luni de viață. Era de înțeles că trecea printr-o stare depresivă — astfel încît ori de cîte ori mergea la oncolog izbucnea în lacrimi. Reacția doctorului era de fiecare dată aceeași: o poftea să iasă imediat din cabinet.

În afară de răceala jignitoare a oncologului, oare nu cumva conta din punct de vedere medical și faptul că el nu trata starea de permanentă tristețe a pacientei? Cînd o boală ajunge să fie atît de virulentă, este puțin probabil că vreo emoție de vreun fel ar mai putea avea un efect considerabil asupra evoluției bolii. În vreme ce depresia femeii categoric că îi înrăutățea aceste ultime luni de viață, dovada medicală clară că melancolia poate afecta evoluția cancerului este încă îndoielnică[29]. Lăsînd de-o parte cancerul, o mulțime de studii au sugerat că depresia joacă un rol important în alte boli, mai ales în înrăutățirea lor. Această influență este atît de covîrșitoare, încît pacienților cu boli grave care sînt deprimați este necesar să le fie tratată și depresia.

Una dintre complicațiile care survin în tratarea depresiei la cei deja bolnavi este faptul că simptomele acesteia, inclusiv pierderea poftei de mîncare și letargia, sînt confundate cu ușurință cu semnele altor boli, mai ales de către doctorii care nu au destulă experiență în diagnosticarea psihiatrică. Incapacitatea de a diagnostica depresia poate să devină o problemă suplimentară, pentru că depresia trece neobservată și netratată — ca în cazul pacientei care plîngea deoarece cancerul de sîn intrase în metastază. Eșecul în diagnosticare și netratarea depresiei crește riscul de deces în cazul bolilor grave.

De exemplu, în cazul a 100 de pacienți cărora li s-a făcut un transplant de măduvă osoasă, 12 din cei 13 care au suferit depresii au murit în primul an după transplant, în vreme ce 34 dintre ceilalți 87 încă mai trăiau și după doi ani[30]. În cazul pacienților cu boli cronice de rinichi care fac dializă, cei cărora li s-a diagnosticat o depresie majoră e probabil să moară în următorii doi ani; depresia este un puternic factor de determinare a momentului morții, chiar mai important decît oricare alt simptom medical[31]. Drumul care face legătura între emoție și starea medicală nu este unul biologic, ci unul atitudinal. Pacienții deprimați se plîng mult mai tare de regimul medical — trișînd, de exemplu, în dietă, ceea ce-i expune unui risc crescut.

Și bolile de inimă sînt accentuate de depresie. Într-un studiu făcut pe 2832 de bărbați și femei de vîrstă mijlocie ce au fost urmăriți de-a lungul a doisprezece ani, cei care au dat dovadă de o permanentă disperare și o lipsă cronică de speranță au murit în mai mare număr de boli de inimă[32]. În cazul celor 3% care erau cel mai grav deprimați, riscul de a muri de inimă era de patru ori mai mare decît la cei care nu erau deprimați.

Se pare că depresia induce un risc de îmbolnăvire foarte crescut pentru cei care au supraviețuit unui infarct[33]. Într-un studiu efectuat asupra unor pacienți dintr-un spital din Montreal care au fost externați după ce fuseseră tratați în urma unui infarct, pacienții deprimați au prezentat un risc mult mai mare de a muri în următoarele șase luni. Cam unu din opt pacienți serios deprimați era de cinci ori mai în primejdie decît ceilalți să sufere de o boală similară — de exemplu, să moară de inimă din cauza unei disfuncții a ventriculului stîng sau a altor probleme ale inimii de dinaintea infarctului. Printre posibilele mecanisme care ar putea explica de ce depresia sporește într-o asemenea măsură posibilitatea unui infarct ulterior se numără efectele sale asupra ritmului cardiac, care crește riscul unei aritmii fatale.

S-a constatat că depresia este cea care complică refacerea după o fractură de col de femur. Într-un studiu efectuat asupra unor femei mai în vîrstă cu fractură de șold, cîteva mii au fost evaluate psihiatric la internare. Cele care sufereau de depresie au stat internate în medie cu opt zile mai mult decît cele cu fracturi similare, dar care nu sufereau de depresie și doar o treime dintre ele au mai reușit vreodată să meargă. Dar femeile deprimate care odată cu celelalte îngrijiri medicale au primit și un ajutor psihiatric pentru depresia lor au avut nevoie de mai puțină terapie fizică de recuperare pentru a merge din nou și au fost reinternate de mai puține ori în următoarele trei luni după prima externare.

În mod similar, atunci cînd au fost studiați pacienții a căror stare era atît de gravă încît se numărau printre primii 10% care necesitau servicii medicale — adesea pentru că sufereau de boli multiple, cum ar fi, de exemplu, probleme cardiace și diabet — unul din șase suferea de depresii grave. Atunci cînd acestor pacienți le-a fost tratată problema depresiei, numărul de zile dintr-un an în care erau incapabili de vreo activitate a scăzut de la 79 la 51 pentru cei cu depresii grave și de la 62 de zile pe an la 18 pentru cei tratați de depresii ușoare[34].

AVANTAJELE MEDICALE ALE EMOȚIILOR POZITIVE

Tot mai multele dovezi referitoare la efectele medicale adverse produse de mînie, anxietate și deprimare sînt de-a dreptul copleșitoare. Atît mînia cît și anxietatea, atunci cînd sînt cronice, pot predispune la o întreagă gamă de boli. Chiar dacă depresia s-ar putea să nu-i facă pe oameni mai vulnerabili la îmbolnăviri, în mod sigur ea aduce prejudicii capacității de însănătoșire și sporește riscul de deces, mai ales la pacienții mai firavi și care sînt în stări grave.

Dacă această formă de nemulțumire emoțională cronică este de multe ori toxică, emoțiile pozitive pot fi tonice — pînă la un anumit punct. Asta nu înseamnă în nici un caz că emoția pozitivă vindecă sau că rîsul ori fericirea pot schimba singure cursul unei boli grave. Ceea ce oferă emoțiile pozitive pare destul de greu perceptibil, dar făcîndu-se studii pe un mare număr de persoane, se pot desprinde cîteva efecte din masa de variabile complexe care afectează cursul bolii.

Prețul pesimismului — și avantajele optimismului

Ca și în cazul depresiei, există un cost medical al pesimismului — și avantaje ce corespund optimismului. De exemplu, 122 de bărbați care suferiseră deja un infarct au fost evaluați în privința gradului de optimism sau pesimism. La opt ani după accident, dintre 25 cei mai pesimiști, 21 muriseră; dintre 25 cei mai optimiști, doar 6 muriseră. Perspectiva lor mintală s-a dovedit a fi un mai bun indiciu de supraviețuire decît orice alt factor medical de risc, inclusiv daunele aduse inimii în urma primului infarct, blocajul arterial, colesterolul sau tensiunea. Într-un alt studiu, pacienții care au făcut o operație de by-pass și care erau mai optimiști și-au revenit mai repede și au avut mai puține complicații medicale în timpul operației și după aceea decît pacienții pesimiști[35].

Ca rudă apropiată a optimismului, speranța are puteri vindecătoare. Cei care au multă speranță este firesc să depășească mai ușor marile încercări, inclusiv problemele medicale. Într-un studiu efectuat asupra unor persoane paralizate în urma unor accidente la coloană, cei care au avut mai multă speranță au fost în stare să obțină o mobilitate fizică mai mare comparativ cu ceilalți pacienți cu accidente similare, dar care s-au simțit mai puțin plini de speranțe. Speranța este extrem de grăitoare în cazul paraliziilor produse de accidentele la coloană, avînd în vedere că tragedia se petrece de obicei la persoane cam de douăzeci de ani și este urmarea unui accident, iar paralizia se instalează pentru tot restul vieții. Felul în care reacționează din punct de vede-

re emoțional persoana paralizată va avea urmări asupra măsurii în care ea va face eforturi ce i-ar putea aduce o mai bună funcționare fizică și socială[36].

Există mai multe explicații ale faptului că o perspectivă optimistă sau pesimistă are consecințe asupra sănătății. O teorie presupune că pesimismul duce la depresie, care ajunge să interfereze cu rezistența sistemului imunitar la tumori și infecții — o speculație nedemonstrată deocamdată. Sau poate că pesimiștii se neglijează pe ei înșiși — unele studii au constatat că pesimiștii fumează și beau mai mult, fac mai puțin sport decît optimiștii și în general sînt mai neatenți în privința obiceiurilor cu adevărat sănătoase. Ei bine, se poate întîmpla ca într-o bună zi fiziologia speranței să fie prin ea însăși un ajutor din punct de vedere biologic în lupta trupului împotriva bolilor.

Cu puțin ajutor din partea prietenilor: valoarea medicală a relațiilor interumane

Pe lista riscurilor emoționale periculoase pentru sănătate putem adăuga și tăcerea — iar legăturile emoționale strînse se află pe lista de factori protectori. Studiile făcute de-a lungul a peste douăzeci de ani și în care au fost implicate peste treizeci și șapte de mii de persoane au arătat că izolarea socială — sentimentul că nu ai cui să-i împărtășești emoțiile sau nu ai cu cine întreține o legătură strînsă — dublează riscurile de îmbolnăvire sau de deces[37]. Izolarea în sine, conchide un raport din 1987 din revista *Science*, „este la fel de importantă pentru rata mortalității ca și fumatul, tensiunea arterială mare, colesterolul crescut, obezitatea și lipsa de mișcare". Într-adevăr, fumatul sporește riscul de deces doar de 1,6 ori, în vreme ce izolarea socială de 2 ori, prezentînd astfel un pericol și mai mare pentru sănătate[38].

Izolarea este mai grea pentru bărbați decît pentru femei. Numărul bărbaților izolați care mor este de două sau de trei ori mai mare decît al celor care au strînse legături sociale; pentru femeile izolate, riscul este de 1,5 ori mai mare decît pentru cele cu o viață socială bogată. Această diferență dintre bărbați și femei în privința impactului izolării se poate datora faptului că femeile înclină să aibă relații emoționale mai apropiate; astfel, cîteva legături sociale sînt suficiente pentru o femeie comparativ cu un număr mic de prieteni pentru un bărbat.

Desigur că singurătatea nu este același lucru cu izolarea; mulți oameni care trăiesc singuri sau se întîlnesc cu puțini prie-

teni sînt totuși mulțumiți și sănătoși. Mai curînd contează sentimentul subiectiv de izolare de lume și faptul că nu au cui să se adreseze, ceea ce sporește riscul de îmbolnăvire. Această constatare este tot mai amenințătoare, avînd în vedere izolarea crescîndă generată de uitatul la televizor și de pierderea obiceiurilor sociale, de faptul că nu se mai merge la cluburi, că în societățile urbane moderne nu se mai fac vizite și nu mai au aceeași importanță nici grupurile de ajutorare cum ar fi Alcoolicii Anonimi, ca înlocuitori ai comunității.

Puterea izolării constituie un factor de risc al mortalității — iar legăturile apropiate au un efect vindecător — cel puțin așa se poate constata dintr-un studiu făcut pe o sută de persoane care au fost supuse unui transplant de măduvă[39]. Dintre pacienții care au beneficiat de un puternic sprijin emoțional din partea partenerului de viață, a familiei sau a prietenilor, 54% au supraviețuit transplantului mai bine de doi ani, spre deosebire de doar 20% dintre cei care nu au avut decît foarte puțin sprijin din exterior.

În mod similar, persoanele mai în vîrstă care au făcut infarct, dar care aveau două sau mai multe persoane în jurul lor, deci se puteau bizui pe un sprijin emoțional, au de două ori mai multe șanse să supraviețuiască mai bine de un an după infarct decît cei care nu au nici un sprijin[40].

Dar poate că dovada cea mai grăitoare a puterii de vindecare a legăturilor strînse o aduce un studiu făcut în Suedia și publicat în 1993[41]. Toți bărbații care trăiau într-un oraș din Suedia, la Götteborg, și erau născuți în 1933 au avut ocazia să facă un consult medical gratuit; șapte ani mai tîrziu, 752 dintre bărbații care veniseră la acest consult au fost din nou contactați. Dintre aceștia, 41 muriseră între timp.

Printre bărbații care au declarat inițial că trăiesc într-un stres emoțional puternic s-a înregistrat o rată a mortalității de trei ori mai mare decît în rîndul celor care au spus că duc o viață calmă și liniștită. Tulburările emoționale se datorau unor probleme cum ar fi cele financiare grave, nesiguranța locului de muncă sau concedierile, faptul că erau implicați în vreun proces sau că treceau printr-un divorț. Faptul de a avea trei sau mai multe dintre aceste probleme în anul de dinaintea consultului a devenit un factor prevestitor mai puternic pentru moartea lor în următorii șapte ani decît indicatorii medicali, precum tensiune crescută, trigliceride crescute sau nivelul colesterolului crescut.

Și totuși, printre cei care au spus că au o viață intimă sigură, pe care se pot bizui — o soție, prieteni apropiați — *nu s-a înregistrat nici o relație de nici un fel* între stresul mare și rata mortalității. Faptul că aveau cui să se adreseze și cu cine să vorbească, faptul că existau persoane care puteau să le ofere o mîngîiere, un sprijin sau o sugestie i-a apărat de impactul mortal cu rigorile și traumele vieții.

Calitatea relațiilor interumane, precum și numărul acestora par a fi cheia rezolvării situațiilor de stres. Relațiile negative își au și ele costul lor. Certurile în căsnicie, de exemplu, au un impact negativ asupra sistemului imunitar[42]. Un studiu făcut asupra unor colegi de cămin de la o facultate a arătat că măsura în care aceștia se urăsc între ei determină riscul de a răci sau de a face gripe precum și vizite la doctor. John Cacioppo, psiholog la Universitatea de Stat Ohio, care a făcut acest studiu asupra colegilor de cameră, mi-a spus: „Este cea mai importantă relație din viață, sînt oameni cu care te vezi zi de zi și deci totul devine de o importanță crucială pentru sănătate. Cu cît o relație este mai importantă în viață, cu atît ea contează mai mult pentru starea de sănătate."[43]

Forța vindecătoare a sprijinului emoțional

În *Minunatele aventuri ale lui Robin Hood*, Robin îi sfătuiește pe cei care i se alătură: „Spuneți-ne necazurile voastre și vorbiți deschis. Întotdeauna un șuvoi de vorbe alină o inimă întristată; e ca și cum am da drumul unui baraj unde s-au adunat prea multe." Această înțelepciune populară are un mare merit; se pare că a spune tot ce ai pe suflet ajută, devine chiar un bun medicament atunci cînd apar probleme cu inima. O aplicare științifică a sfatului lui Robin vine din partea lui James Pennebacker, psiholog la Southern Methodist University, care a arătat în urma unui șir de experiențe că dacă îi facem pe oameni să vorbească despre lucrurile care îi frămîntă acest lucru poate avea un efect medical benefic[44]. Metoda lui este remarcabil de simplă: le cere oamenilor să scrie vreme de cincisprezece sau douăzeci de minute pe zi, cam cinci zile, despre „experiența cea mai traumatizantă din întreaga existență" sau despre grijile presante ale momentului. Ceea ce oamenii scriu poate fi ținut doar pentru ei.

Efectul imediat al acestei confesiuni este uimitor: sporește funcția imunitară. În următoarele șase luni, sînt mult mai puține vizite la policlinică, scade numărul zilelor de concediu medical, ba chiar se îmbunătățește și funcționarea enzimelor din ficat. Mai mult, cei care și-au notat lucruri care înregistrează clar sentimentele care îi frămîntă au și avut cele mai mari progrese la nivelul funcției imunitare. În urma acestei experiențe, s-a găsit „cea mai sănătoasă" cale de a aerisi puțin atmosfera gîndurilor care macină; la început, era exprimat un mare grad de tristețe, anxietate, mînie — în funcție de sentimentele care apăreau atunci cînd se deschidea un subiect delicat; apoi, în următoarele zile, se închega o povestire care descoperea un fel de sens în trauma sau în chinul respectiv.

Acest proces desigur că seamănă cu ceea ce se întîmplă atunci cînd oamenii își explorează neliniștile prin psihoterapie. Într-adevăr, constatările lui Pennebacker sugerează un motiv pentru care alte studii arată că pacienților care fac psihoterapie pe lîngă operații sau tratamente medicale adesea le este mai bine *din punct de vedere medical* decît celor care fac doar simple tratamente medicale[45].

Poate că una dintre cele mai răsunătoare demonstrații ale impactului clinic al sprijinului emoțional a fost înregistrat în grupurile de femei cu cancer la sîn în fază de metastază avansată de la Universitatea Medicală Stanford. După tratamentul inițial, care adesea a însemnat și o operație, cancerul acestor femei a revenit și s-a extins în întreg corpul. Era doar o chestiune de timp din punct de vedere clinic pînă ce boala le va ucide. Dr. David Spiegel, care a condus acest studiu, a fost la rîndul lui uluit de aceste descoperiri, ca de altfel și lumea medicală: femeile cu o formă de cancer avansat la sîn care mergeau săptămînal la întruniri cu alte persoane cu aceleași probleme au trăit *de două ori mai mult* decît cele care au înfruntat boala pe cont propriu[46].

Toate femeile au primit același tratament standard; singura diferență a fost că unele au participat la aceste întîlniri de grup, unde s-au putut descărca în fața celor care le înțelegeau și erau dispuse să le asculte temerile, durerile și supărarea. Adesea, acesta era singurul loc unde femeile puteau vorbi deschis despre aceste emoții, pentru că celelalte persoane din viața lor nu se încumetau să discute cu ele despre cancer și despre moartea iminentă. Femeile care au mers la aceste întruniri au trăit treizeci și șapte de luni, în medie, în vreme ce cele care nu au mers la aceste întruniri au murit în medie în următoarele nouăsprezece luni — creșterea speranței de viață în cazul acestor paciente fiind mai presus de medicație sau de alte tratamente de orice fel.

Sau așa cum spunea dr. Jimmie Holland, psihiatrul șef oncolog de la Spitalul de Urgență Sloan-Kettering, un centru de tratare a cancerului din New York: „Orice pacient cu cancer ar trebui să participe la acest tip de întruniri." Într-adevăr, dacă acesta ar fi fost un nou medicament care să sporească speranța de viață, companiile farmaceutice s-ar fi bătut pe el care să-l producă mai întîi.

APORTUL INTELIGENȚEI EMOȚIONALE LA ÎNGRIJIRILE MEDICALE

În ziua în care am făcut un consult medical de rutină și s-au descoperit urme de sînge în urina mea, doctorul m-a trimis să fac analize și pentru aceasta mi s-a făcut o injecție cu o substanță de contrast radioactivă. M-am întins pe o masă sub un aparat de radiografiere și mi s-au făcut mai multe radiografii ale felului cum a reacționat substanța de contrast în rinichi și vezica urinară. Nu m-am dus singur să-mi fac această analiză: a venit cu mine un prieten apropiat, și el tot medic, care tocmai era în vizită și s-a oferit să mă însoțească la spital. A stat în încăpere cît mi s-a făcut radiografia și aparatul s-a rotit de cîteva ori pentru a prinde imaginea din mai multe unghiuri, făcînd zgomot de fiecare dată; rotație, clic, rotație.

A durat cam o oră și jumătate. La sfîrșit, un specialist în boli de rinichi a intrat repede în încăpere, s-a prezentat în fugă și a dispărut pentru a analiza radiografiile. Nu s-a întors să-mi spună ce a văzut.

Cînd tocmai plecam de acolo împreună cu prietenul meu, am trecut pe lîngă nefrolog. Fiind încă destul de amețit de această analiză, n-am avut prezența de spirit să-i pun o întrebare care mă frămîntase toată dimineața. În schimb, a făcut-o prietenul meu: „Doctore", a spus el, „tatăl prietenului meu a murit de cancer la vezica urinară. E foarte nerăbdător să afle dacă se văd ceva urme de cancer la radiografie."

„Nu e nimic anormal", a fost replica scurtă a nefrologului, grăbit să meargă la următorul pacient.

Incapacitatea mea de a pune vreo întrebare în privința lucrurilor care mă preocupau se repetă de mii de ori zilnic în spitale și clinici. Un studiu făcut asupra unor pacienți care așteaptă să intre la doctor arată că fiecare are în medie trei sau mai multe întrebări de pus medicului. Dar cînd pacienții pleacă din cabinet, nu au găsit răspuns decît la o întrebare și jumătate în medie[47]. Aceste constatări vizează felul în care multe dintre nevoile emoționale ale pacienților nu sînt satisfăcute de stilul actual de practicare a medicinei. Întrebările care nu-și găsesc răspuns creează incertitudini, temeri și exagerări. Totodată, îi determină pe pacienți să urmeze regimuri medicale pe care nu le înțeleg întru totul.

Există multe feluri prin care medicina ar putea să-și lărgească viziunea despre ceea ce înseamnă sănătate, incluzînd realitățile emoționale ale bolii. Mai întîi, pacienții ar putea primi informații mai complete, esențiale în privința hotărîrilor pe care trebuie să le ia referitor la îngrijirile medicale; unele servicii oferă în prezent oricui apelează la ele răspunsuri pe calculator, prin consultarea literaturii medicale în privința lucrurilor care îi supără, astfel încît pacienții pot deveni un fel de parteneri egali ai medicilor în a lua hotărîri în cunoștință de cauză[48]. O altă abordare ar fi programele care în cîteva minute îi învață pe pacienți să pună întrebări eficiente doctorilor, astfel încît să aibă oricînd trei întrebări în gînd, încă de cînd așteaptă în fața cabinetului, și să iasă de acolo cu răspunsuri la ele[49].

Momentele în care pacienții au de înfruntat o operație sau analize numeroase și dureroase sînt pline de anxietate — și reprezintă o ocazie de a aborda dimensiunea emoțională a situației. Unele spitale au deja un sistem de informare a pacienților înaintea operației, pentru a-i ajuta să-și potolească temerile și să își stăpînească starea de disconfort — de exemplu, învățîndu-i pe pacienți diverse tehnici de relaxare, răspunzîndu-le la întrebări cu mult înainte de operație și spunîndu-le cu cîteva zile mai înainte prin ce vor trece în perioada de refacere. Rezultatul: pacienții își revin în medie cu două sau trei zile mai devreme[50].

Să fii pacient într-un spital poate fi uneori o mare singurătate și o experiență care presupune multă neajutorare. Dar unele spitale au început să proiecteze camere unde diverși membri ai familiei să poată rămîne cu pacienții, gătindu-le și avînd grijă de ei ca acasă — o etapă care, culmea, este foarte des întîlnită în Lumea a Treia[51].

Tehnicile de relaxare pot să-i ajute pe pacienți să depășească neplăcerile ce însoțesc unele simptome, precum și emoțiile care declanșează sau exacerbează simptomele. Un model exemplar este Jon Kabat-Zinn și clinica sa de reducere a stresului din cadrul Universității Medicale din Massachusetts, unde există un

curs de zece săptămîni de tehnici mintale și yoga pentru pacienți; accentul se pune asupra episoadelor emoționale așa cum apar ele și asupra practicii zilnice care oferă o relaxare profundă. Spitalele au realizat și casete cu diverse instrucțiuni din cadrul cursului și care sînt disponibile pentru televizoarele pacienților — un regim emoțional mult mai bun pentru cei aflați la pat decît obișnuitele seriale siropoase[52].

Relaxarea și yoga sînt de asemenea miezul unui program inovator pentru tratarea bolilor de inimă, program creat de dr. Dean Ornish[53]. După un an de aplicare a acestui program, care presupune și un regim fără grăsimi, la pacienții ale căror boli cardiace au fost destul de grave încît să se ajungă la un by-pass coronarian s-a schimbat felul de coagulare arterială. Ornish mi-a spus că tehnicile de relaxare sînt partea cea mai importantă a programului. Ca și în cazul lui Kabat-Zinn, se profită de ceea ce dr. Herbert Benson numește „reacția de relaxare", contrariul fiziologic al declanșării stresului, care concură la un mare număr de probleme medicale.

În final, contează valoarea medicală adăugată a unui doctor empatic sau a unei asistente care se află pe aceeași lungime de undă cu pacienții, care să poată să asculte și să se facă ascultați. Aceasta presupune crearea „unei relații axate pe îngrijire" și pe recunoașterea faptului că relația dintre medic și pacient este în sine un factor extrem de semnificativ. Aceste relații ar putea fi mult mai solide dacă educația medicală ar presupune și unelte minime de inteligență emoțională, mai ales conștientizarea de sine și arta empatiei și a ascultatului[54].

SPRE O MEDICINĂ CĂREIA SĂ-I PESE

Acești pași sînt doar un început. Dar pentru ca medicina să-și lărgească viziunea într-o asemenea măsură încît să înglobeze și impactul emoțiilor, trebuie să se ajungă la luarea în serios a două implicații importante ale descoperirilor științifice.

1. *Ajutarea oamenilor astfel încît ei să-și stăpînească mai bine supărările — mînia, anxietatea, depresia, pesimismul și singurătatea — este o formă de prevenire a îmbolnăvirilor.* Avînd în vedere că datele indică o toxicitate a acestor emoții atunci cînd ele sînt cronice, fiind similare cu fumatul, sprijinirea oamenilor pentru a le trata mai bine poate avea un efect medical potențial la fel de mare ca atunci cînd fumătorii înrăiți sînt convinși să se lase de fumat. O

modalitate de a face asta și care ar avea un efect larg asupra sănătății publice ar fi aceea să li se împărtășească copiilor multe dintre abilitățile inteligenței emoționale, astfel încît ele să devină un obicei de o viață. Un alt rezultat important în strategia preventivă ar putea fi obținut prin învățarea stăpînirii emoțiilor de către cei care ajung la vîrsta pensionării, avînd în vedere că starea emoțională pozitivă este un factor determinant în privința viitorului lor, și anume dacă vor avea un declin rapid sau vor înflori. Un al treilea grup țintă ar putea fi așa-numitele populații cu riscuri mari — cei foarte săraci, mamele care muncesc și-și cresc singure copiii, cei care locuiesc în cartiere cu o rată mare a criminalității și alte situații similare — traiul lor fiind într-o veșnică tensiune; cu un mai bun sprijin medical ei și-ar putea stăpîni emoțiile care decurg din aceste forme de stres.

2. *Mulți pacienți ar avea de cîștigat considerabil dacă nevoile lor psihologice ar fi satisfăcute odată cu cele care presupun doar o îngrijire medicală.* Chiar dacă deja s-au făcut pași spre o îngrijire mai omenoasă — în sensul că doctorul sau infirmiera oferă unui pacient tulburat mîngîiere și consolare — se mai pot încă face multe. Dar îngrijirea emoțională este și ea o ocazie prea adesea ratată datorită felului în care se practică astăzi medicina; deocamdată, este o pată oarbă pentru medicină. În ciuda tot mai numeroaselor date asupra utilității îngrijirii nevoilor emoționale, precum și a celor referitoare la legăturile dintre centrul emoțional al creierului și sistemul imunitar, mulți doctori continuă să fie sceptici în privința importanței clinice a emoției pacienților lor, considerînd această dovadă ca neînsemnată sau ca anecdotică, ca o „exagerare" sau, ceea ce este și mai grav, ca o modalitate de autoreclamă pentru unii.

Deși tot mai mulți pacienți sînt în căutarea unei îngrijiri medicale mai umane, ea este pe cale de dispariție. Sigur că mai există asistente care se dedică trup și suflet și doctori care le acordă pacienților o îngrijire plină de tandrețe și sensibilitate. Dar cum cultura medicală în sine este în schimbare, fiind tot mai atentă la imperativele lumii afacerilor, e tot mai greu să găsești așa ceva.

Pe de altă parte, există și un avantaj în afaceri dacă oferi o medicină mai omenoasă: tratarea emoțională a pacienților stresați, după cum arată primele dovezi, poate însemna și o economie de bani — mai ales în măsura în care previne sau amînă instalarea bolii sau îi ajută pe bolnavi să se vindece mai repede. Într-un studiu făcut asupra unor persoane mai în vîrstă, cu frac-

turi de șold, de la Facultatea de Medicină Muntele Sinai din New York și la Northwestern University, pacienții care au fost tratați și pentru depresie pe lîngă îngrijirile ortopedice firești au fost externați în medie cu două zile mai devreme; economiile totale la cei o sută și ceva de pacienți au fost de 97 361 de dolari, reprezentînd costurile medicale ce nu au mai fost necesare[55].

O asemenea îngrijire îi face pe pacienți să fie mai mulțumiți de doctorul lor și de tratamentul medical. Pe piețele medicale încă în devenire, unde pacienții adesea au de ales între soluții de sănătate competitive, nivelul de satisfacție va intra fără îndoială în această ecuație atunci cînd ei vor decide — experiențele nefericite îi pot determina pe pacienți să meargă la alt doctor, în vreme ce cei mulțumiți vor deveni fideli.

În final, poate fi și o chestiune de etică medicală. Într-un editorial din *Journal of the American Medical Association*, care comenta un raport referitor la faptul că depresia sporește de cinci ori rata mortalității după un infarct, se scria: „Demonstrația clară că factorii psihologici cum ar fi depresia și izolarea socială predispun pacienții cu boli coronariene la un și mai mare risc face să devină o lipsă de etică faptul că acești factori nu sînt tratați așa cum se cuvine."[56]

Dacă descoperirile referitoare la emoții și la sănătate nu au arătat mare lucru, acest lucru se datorează faptului că personalul medical neglijează ceea ce *simt* oamenii atunci cînd se luptă cu o boală cronică sau gravă. Însă această situație nu mai poate continua. E momentul ca medicina să acorde o atenție metodică legăturii dintre emoție și sănătate. Ceea ce acum reprezintă excepția ar putea — și ar trebui — să devină regulă pentru a avea la dispoziție o medicină căreia să-i pese de noi. Măcar ar fi una mai omenoasă, iar pentru unii ar putea însemna o grăbire a refacerii. „Compasiunea", așa cum spunea un pacient într-o scrisoare deschisă către chirurgul său, „nu înseamnă doar să ții pe cineva de mînă, ci înseamnă un medicament cu adevărat eficient."[57]

PARTEA A PATRA

Oaze de oportunități

12

Creuzetul familiei

Următoarea situație este o adevărată dramă în orice familie. Carl și Ann tocmai îi arată fetiței lor de cinci ani, lui Leslie, cum funcționează un nou joc video. Dar de îndată ce Leslie începe să se joace, părinții încearcă cu nerăbdare să „o ajute", încurcînd-o mai mult. Apar tot felul de comenzi contradictorii.

„La dreapta, la dreapta — stop. Stop. Stop!", striga Ann, mama, vocea ei crescînd în intensitate și în nerăbdare, în vreme ce Leslie își mușca buza și se uita cu ochi mari la ecran, încercînd să respecte aceste indicații.

„Vezi, nu te-ai aliniat... Mai la stînga! La stînga!", a poruncit brusc Carl, tatăl fetei.

Între timp, Ann, dîndu-și ochii peste cap de nemulțumire, a început să țipe peste sfaturile lui: „Stop! Stop!"

Nereușind să-și mulțumească nici tatăl, nici mama, Leslie a început să-și încleșteze maxilarul și să clipească tot mai des, pînă ce i s-au umplut ochii de lacrimi.

Părinții au început să se certe între ei, ignorînd lacrimile lui Leslie. „Nu este în stare să mute bastonașul ăla *nici atît*", îi spune exasperată Ann lui Carl.

În vreme ce lacrimile au început să se rostogolească pe obrajii lui Leslie, nici unul dintre părinți n-a dat nici cea mai mică dovadă că ar observa sau că i-ar păsa. Cînd Leslie și-a ridicat mîna să se frece la ochi, tatăl ei a și sărit: „Bine, mîna înapoi pe manetă... Trebuie să fii pregătită să tragi. Hai, începe!", iar mama ei spuse pe un ton răstit: „Bine, mută încă puțin mai încolo!" Între timp, Leslie smiorcăie ușor, singură în supărarea ei.

În asemenea momente, copiii învață lecții foarte profunde. Una dintre concluziile pe care le-a tras Leslie din acest schimb dureros ar fi că nici părinților ei, nici nimănui altcuiva nu-i pasă de sentimentele ei[1]. Cînd asemenea momente se repetă de nenumărate ori de-a lungul unei copilării, ele transmit unele dintre cele mai importante mesaje emoționale — lecții care pot de-

termina cursul existenței acelui copil. Viața în familie este prima noastră școală pentru dobîndirea cunoașterii emoționale. În acest mediu intim învățăm cum să simțim în ceea ce ne privește și cum vor reacționa ceilalți la sentimentele noastre; cum să gîndim aceste sentimente și ce posibilități de reacție există. Cum să deslușim și să ne exprimăm speranțele și temerile. Aceste cursuri emoționale nu se predau doar prin spusele și actele părinților față de copii, ci și prin intermediul modelelor pe care părinții le oferă, de stăpînire a propriilor sentimente și de manifestare a emoțiilor soților. Unii părinți sînt profesori emoționali foarte talentați, alții sînt groaznici.

Există sute de studii care arată că felul în care părinții îl tratează — fie că este vorba de o disciplină aspră sau de o înțelegere empatică, de indiferență sau de căldură și așa mai departe — are consecințe profunde și de durată pentru viața emoțională a copilului. Felul în care un cuplu își stăpînește sentimentele — pe lîngă felul cum își tratează copilul — poate oferi lecții foarte eficiente pentru copii, care sînt ascultători neîntrecuți, ce sesizează schimburile emoționale cele mai subtile din cadrul familiei. Atunci cînd o echipă de cercetare condusă de Carole Hooven și de John Gottman de la Universitatea din Washington au făcut o microanaliză asupra interacțiunii la nivelul cuplurilor în funcție de felul în care părinții s-au ocupat de copii, ei au descoperit că acele cupluri mai competente din punct de vedere emoțional în cadrul căsniciei sînt și mai eficiente atunci cînd trebuie să-și ajute copiii în momentele emoționale bune sau rele[2].

Familiile au fost urmărite mai întîi atunci cînd unul dintre copii nu avea decît cinci ani și mai apoi cînd acesta împlinise nouă. Pe lîngă observarea felului în care părinții își vorbeau unul altuia, echipa de cercetare a monitorizat familiile (inclusiv pe cea a lui Leslie) în privința felului în care tatăl sau mama au încercat să-i arate copilului mic cum funcționează un nou joc video — o interacțiune aparent inofensivă, dar suficient de grăitoare în privința curentelor emoționale ce există între părinte și copil.

Unele mame și unii tați au procedat ca Ann și Carl: exagerînd, pierzîndu-și răbdarea din cauza incapacității copilului de a se descurca, ridicînd tonul dezgustați sau exasperați, unii chiar apostrofîndu-și copilul, făcîndu-l „prost" — pe scurt, căzînd pradă acelorași tendințe de dispreț și dezgust care distrug și căsniciile. Alții însă au avut răbdare cu greșelile copilului, l-au

ajutat să înțeleagă jocul fără să-și impună voința. Acest test al jocului video a fost un barometru extrem de eficient în aprecierea tiparului emoțional al părinților.

Cele mai inadecvate tipare emoționale de care au dat dovadă părinții sînt:

- *Ignorarea tuturor sentimentelor.* Astfel de părinți tratează supărarea emoțională a copilului ca pe un lucru neînsemnat sau enervant, peste care de-abia așteaptă să treacă. Ei nu reușesc să folosească aceste momente ca pe o șansă de apropiere față de copil sau astfel încît să-l ajute pe copil să asimileze lecții de competență emoțională.
- *A fi prea indulgent.* Acești părinți observă ce simte copilul, însă consideră că indiferent cum ar depăși copilul furtuna emoțională, e bine — chiar, să zicem, lovindu-l. Ca și cei care ignoră sentimentele copilului, acești părinți rareori încearcă să-i prezinte micuțului o alternativă de reacție emoțională. Ei se străduiesc să calmeze toate supărările și vor folosi, de exemplu, tocmelile sau mita pentru a-i împiedica pe copii să fie triști sau supărați.
- *Manifestarea disprețului, lipsa de respect față de sentimentele copilului.* Acești părinți sînt de obicei din categoria celor care veșnic nu sînt de acord cu ce se întîmplă, care sînt aspri în comentarii și în pedepse. Ei pot, de exemplu, să interzică orice manifestare a supărării copilului și să pedepsească și cel mai mic semn de irascibilitate. Aceștia sînt părinții care țipă mînioși la copilul care încearcă să-și expună varianta: „Să nu îndrăznești să vorbești!"

Există și părinții care sesizează ocazia oferită de supărarea copilului pentru a acționa ca un fel de antrenor emoțional sau de mentor. Ei iau în serios sentimentele copilului și încearcă să înțeleagă exact ce anume îi nemulțumește („Ești supărat că Tommy te-a jignit?") și îl ajută pe copil să găsească căi pozitive de calmare a sentimentelor („În loc să dai în el, de ce nu-ți găsești ceva cu care să te joci singur, pînă ce o să ai din nou chef să fii cu el?"). Pentru ca părinții să fie antrenori eficienți în acest sens, ei trebuie să aibă un set minim de elemente de inteligență emoțională. Una dintre lecțiile emoționale fundamentale, de exemplu, este felul în care se poate discerne între sentimente; un tată care, să zicem, este mult prea preocupat de propriile lui supărări nu-și poate ajuta fiul să înțeleagă diferența între a suferi

în urma unei mari pierderi sau a fi trist după un film siropos și tristețea care apare atunci cînd unei persoane la care copilul ține i se întîmplă ceva rău. Dincolo de această distincție, există și alte indicii mai sofisticate, cum ar fi mînia, care adesea este provocată de o jignire.

Pe măsură ce copiii cresc, lecțiile emoționale pentru care sînt pregătiți — și de care au nevoie — se modifică. Așa cum am văzut în Capitolul 7, lecțiile de empatie încep în prima copilărie, cu părinții care se adaptează sentimentelor copilașului lor. Chiar dacă unele aptitudini emoționale sînt întărite de prieteni de-a lungul anilor, părinții apți din punct de vedere emoțional își pot ajuta mult copiii, deprinzîndu-i cu toate formele de inteligență emoțională: să învețe să recunoască, să stăpînească și să-și domolească sentimentele; să aibă o reacție de empatie; să știe cum să trateze sentimentele ce apar în cadrul relațiilor interumane.

Impactul unor asemenea părinți asupra copiilor este extraordinar de puternic[3]. O echipă de la Universitatea din Washington a constatat că atunci cînd părinții sînt mai pricepuți din punct de vedere emoțional, comparativ cu cei care nu știu să-și stăpînească sentimentele, copiii lor — și este de înțeles — sînt mai sociabili, mai afectuoși și sînt mai puțin tensionați în preajma părinților. Dincolo de acestea, acești copii își stăpînesc mai bine emoțiile, se calmează mai ușor cînd sînt supărați și, în general, se supără mai rar. Copiii sînt, de asemenea, mai relaxați din punct de vedere *biologic;* prezintă un nivel al hormonilor de stres și al altor indicatori ai stărilor emoționale supărătoare mai redus (în cazul în care acest model este susținut de-a lungul întregii vieți, poate duce la o sănătate fizică mai bună, așa cum am văzut în Capitolul 11). Alte avantaje sînt de ordin social: acești copii sînt mai îndrăgiți și mai ușor acceptați de semenii lor și sînt considerați de profesori ca fiind mai adaptați la societate. Părinții și profesorii lor consideră că acești copii au mai puține probleme de comportament, adică sînt mai puțin neciopliți sau agresivi. Iar în cele din urmă avantajele sînt și de ordin cognitiv; acești copii sînt mai atenți, se concentrează mai ușor, deci învață mai eficient. Menținînd un IQ constant, copiii de cinci ani ai căror părinți s-au dovedit buni „antrenori" au rezultate mai performante la matematică și la citit atunci cînd ajung în clasa a treia (un argument extrem de puternic pentru a-i ajuta pe copii să învețe aceste abilități emoționale, care îi vor ajuta la școală și în viață). Astfel, răsplata pentru copiii ai căror părinți sînt pricepuți din punct de vedere emoțional este o enormă — aproape uluitoare — cantitate de avantaje în ceea ce privește inteligența emoțională, dar și dincolo de ea.

PE PROPRIILE PICIOARE — HEART START

Impactul părinților asupra pregătirii emoționale apare încă din leagăn. Dr. T. Berry Brazelton, eminentul pediatru de la Harvard, are un test simplu de diagnosticare a profilului pe care îl va avea în viață copilul încă sugar. El îi dă unui copil de opt luni două cuburi și apoi îi arată cum ar vrea să le aranjeze. Un copil cu speranțe de la viață și care are încredere în capacitățile sale, spune Brazelton,

> va lua cubul, îl va duce la gură, și-l va freca de cap, îl va arunca într-o parte a mesei, urmărind să vadă dacă i-l vei recupera. Abia după aceea execută ce i s-a cerut — adică pune cuburile unul peste celălalt. După care te privește încîntat, parcă spunîndu-ți: „Nu-i așa că-s grozav?"[4]

Acești copii au căpătat o mare doză de încuviințare și încurajare din partea adulților; ei vor reuși să depășească micile provocări ale existenței. În schimb, copiii care provin din case sumbre, haotice sau neglijente trec prin aceste îndatoriri mărunte într-un fel ce marchează faptul că se așteaptă deja să dea greș. Nu este vorba de faptul că acești copii nu ar fi în stare să pună cuburile unul peste celălalt; ei înțeleg și sînt suficient de coordonați în mișcări pentru a face ce li se spune. Dar chiar și atunci cînd o fac, povestește Brazelton, comportamentul lor este de „cîine bătut", o privire ce parcă ar spune: „Nu sînt bun de nimic. Vezi, n-am fost în stare." Acești copii trec prin viață avînd o perspectivă defetistă și nu se așteaptă să primească încurajări sau să trezească interesul profesorilor, drept pentru care consideră școala un loc în care nu au nici un fel de bucurii, așa că în final chiar o abandonează.

Diferența dintre cele două perspective — a copiilor care sînt încrezători și optimiști și a celor care se așteaptă să aibă un eșec — începe să prindă formă în primii ani de viață. Părinții, spune Brazelton, „trebuie să înțeleagă cum pot, prin acțiunile lor, să ajute la generarea încrederii, a curiozității, a plăcerii de a învăța și de a înțelege limitele", ceea ce e de mare folos reușitei în viața a copilului. Sfatul lui este bazat pe tot mai multe dovezi care arată că succesele școlare depind surprinzător de mult de trăsă-

turile emoționale formate în anii cînd copiii sînt încă preșcolari. Așa cum am văzut în Capitolul 6, de exemplu, capacitatea unui copil de patru ani de a-și stăpîni impulsul de a înhăța imediat o prăjiturică indică obținerea unui punctaj mult mai bun la testul de admitere, care va avea loc paisprezece ani mai tîrziu.

Prima ocazie de a forma elementele de inteligență emoțională apare în primii ani ai vieții copilului, deși această capacitate continuă să se formeze de-a lungul anilor de școală. Abilitățile emoționale pe care copiii le dobîndesc ulterior în viață se bazează pe cele formate în primii ani. Și aceste capacități, așa cum am văzut în Capitolul 6, sînt baza fundamentală a învățării. Un raport al Centrului Național de Programe pentru Copii Mici subliniază faptul că reușita la școală nu poate fi previzibilă în funcție de anumite fapte ale copilului sau de capacitatea precoce de a citi, ci de înclinațiile emoționale și sociale: siguranța de sine și interesul; să știe ce tip de comportament se așteaptă din partea lui și cum să-și stăpînească impulsul greșit; să fie capabil să aștepte, să urmeze indicații și să apeleze la ajutorul profesorului; să-și exprime nevoile atunci cînd se află în compania altor copii[5].

Aproape toți elevii cu rezultate slabe la școală, scrie în raport, duc lipsă de unul sau de mai multe dintre aceste elemente de inteligență emoțională (indiferent dacă au sau nu și dificultăți cognitive, cum ar fi disfuncțiile de învățare). Problema nu e una minoră; în unele state, unu din cinci copii trebuie să repete clasa întîi, iar pe măsură ce anii trec rămîn în urmă față de colegi, devenind tot mai descurajați, resentimentari și violenți.

Disponibilitatea unui copil față de școală depinde în special de capacitatea de a ști *cum* să învețe. În acest raport, apare o listă cu cele șapte elemente cheie pentru această capacitate crucială — toate avînd o legătură directă cu inteligența emoțională[6]:

1. *Încredere*. O senzație de control și de stăpînire a corpului, a comportamentului și a lumii din jur; încrederea copilului în faptul că va reuși cu siguranță în ceea ce încearcă și că adulții îi vor fi de ajutor.
2. *Curiozitate*. Ideea că descoperirea unor lucruri noi este un fapt pozitiv și conduce la plăcere.
3. *Intenție*. Dorința și capacitatea de a avea un anumit impact și de a acționa cu o anumită perseverență. Acest lucru este în strînsă legătură cu un simț al competenței, al eficacității.

4. *Control de sine*. Capacitatea de a-și regla și de a-și controla acțiunile conform vîrstei; un sens al controlului interior.
5. *Raportare*. Capacitatea de a se implica alături de alții, în ideea de a fi înțeles și de a-i înțelege pe alții.
6. *Capacitate de a comunica*. Dorința și capacitatea de a schimba la nivel verbal idei, sentimente și concepte cu ceilalți. Această capacitate are legătură cu simțul încrederii în ceilalți și cu cel al plăcerii de a se implica în diverse lucruri alături de alții, inclusiv de adulți.
7. *Cooperare*. Capacitatea de a-și echilibra nevoile proprii cu ale celorlalți, alături de care formează un grup de activitate.

Dacă un copil vine sau nu vine în prima zi de școală, sau la grădiniță, cu aceste calități deja dobîndite depinde în mare măsură de părinți — și de educatori — să-i asigure îndemnul necesar „de a fi pe propriile picioare — Heart Start", echivalentul programelor de calculator Head Start.

DOBÎNDIREA ELEMENTELOR EMOȚIONALE FUNDAMENTALE

Să zicem că un copil de două luni se trezește la trei dimineața și începe să plîngă. Mămica lui vine și, în următoarea jumătate de oră, copilul este ținut în brațe de mamă, care îl privește cu afecțiune și îi spune că e fericită să-l vadă și în toiul nopții. Sugarul, încîntat de afecțiunea mamei, adoarme din nou.

Și acum, să zicem că un alt copil de două luni se trezește plîngînd în toiul nopții, dar are o mamă tensionată și irascibilă, care abia a adormit cu o oră înainte, după ce s-a certat zdravăn cu soțul ei. Copilul începe să fie tensionat în momentul în care mama îl ridică brusc și îi spune: „Mai taci — nu mai suport. Termină odată!" În vreme ce copilul caută alinare, mama se uită într-un punct fix, nu-l privește în ochi, ci retrăiește cearta cu soțul ei, ceea ce o enervează și mai tare, drept pentru care îl respinge. Copilul, sesizînd tensiunea, nemulțumirea și răceala, nu mai vrea să fie alintat. „Asta voiai?", zice mama. „Dacă nu vrei să sugi, n-ai decît." Cu aceleași gesturi bruște îl așază înapoi în pătuț și iese, lăsîndu-l să plîngă pînă ce adoarme din nou, istovit.

Cele două scenarii sînt prezentate într-un raport făcut de Centrul Național de Programe pentru Copii Mici ca exemple de reacții care, în cazul cînd se repetă, îi insuflă copilului sentimente diferite despre sine și despre relațiile cu cei apropiați[7]. Primul

copil învață că poate avea încredere în oameni, că ei vor observa nevoile lui și se poate conta pe ei pentru un eventual ajutor eficient; cel de-al doilea descoperă că de fapt nimănui nu-i pasă, că nu se poate conta pe oameni și că eforturile sale de a găsi puțină mîngîiere au fost încununate de eșec. Evident că majoritatea copiilor mici în general gustă în cele din urmă din ambele tipuri de intervenție. Dar în măsura în care una sau alta dintre aceste reacții este tipică pentru felul în care părinții tratează un copil, acesta va învăța lecțiile emoționale despre cît de sigur se poate simți un copil pe lumea asta, cît de eficient se simte și cît de mult poate conta pe ceilalți. Erik Erikson susține că ar fi vorba despre ceea ce simte un copil ca „încredere de bază" sau ca neîncredere de bază.

O asemenea învățare emoțională începe încă din primele momente de viață și continuă de-a lungul întregii copilării. Toate micile schimburi dintre părinte și copil au un subînțeles emoțional și, odată cu repetarea acestor mesaje de-a lungul anilor, copiii își formează o bază a perspectivei emoționale și a capacităților lor emoționale. O fetiță căreia i se pare prea greu să facă un puzzle și își roagă mămica foarte ocupată să o ajute va primi un anumit mesaj în cazul în care răspunsul mamei este unul dat cu plăcere la cererea făcută și cu totul altul dacă răspunsul este tăios: „Nu mă deranja. Am o treabă importantă de făcut." Cînd asemenea reacții devin tipice în relația dintre copil și părinte, ele modelează speranțele emoționale ale copilului în privința relațiilor interumane și perspectivele care vor determina funcționarea copilului în viață — în bine sau în rău.

Riscurile sînt foarte mari pentru acei copii ai căror părinți sînt foarte nepregătiți — imaturi, drogați, deprimați, permanent furioși sau pur și simplu fără un scop în viață, ducînd o existență haotică. Asemenea părinți este puțin probabil că vor reuși să ofere o grijă adecvată, ca să nu mai vorbim de satisfacerea nevoilor emoționale ale sugarilor. Simpla neglijare, spun studiile, poate fi uneori mai gravă decît maltratarea propriu-zisă[8]. În urma unui sondaj despre copiii maltratați, s-a constatat că neglijarea copiilor mici este cel mai rău lucru; aceștia devin anxioși, neatenți și apatici, alternînd agresivitatea cu izolarea. 65% dintre ei repetă clasa întîi.

Primii trei sau patru ani de viață acoperă o perioadă în care creierul copilului ajunge cam la două treimi din dimensiunea sa de la vîrsta maturității și evoluează în complexitate într-o mai mare măsură ca oricînd. În această perioadă, anumite cunoștințe cheie se fixează mai bine decît ulterior — și mai ales se ajunge la o dobîndire a cunoștințelor emoționale. În această perioadă, stresul puternic poate afecta capacitatea de învățare a creierului (și prin urmare poate dăuna intelectului). Deși, așa cum vom vedea, acest lucru poate fi remediat într-o oarecare măsură prin experiențele ulterioare din viață, impactul acestor lucruri dobîndite de timpuriu este unul profund. Sau așa cum rezumă un raport pe această temă, cu cît lecțiile emoționale cheie din primii patru ani sînt mai puternice, cu atît și consecințele sînt mai importante.

> Un copil care nu se poate concentra, care e mai degrabă suspicios decît încrezător, care este trist sau furios în loc să fie optimist, care este mai degrabă distrugător decît respectuos și care este copleșit de anxietate, preocupat de fantezii înspăimîntătoare și care, în general, se simte profund nefericit — un asemenea copil are puține posibilități în viață, lăsînd la o parte șansele egale de a pretinde că toate căile din lume sînt ale lui[9].

CUM POȚI CREȘTE O BRUTĂ

Se pot învăța multe despre efectele de durată ale unei creșteri de către părinți incapabili din punct de vedere emoțional — mai ales despre rolul jucat în agresivitatea copilului — din studii precum cel efectuat asupra a 870 de copii din nordul statului New York, care au fost urmăriți începînd de la opt pînă la 30 de ani[10]. Cei mai agresivi dintre copii — cei care imediat se luau la ceartă sau întotdeauna își impuneau punctul de vedere cu forța — ulterior au abandonat școala, iar pînă la treizeci de ani au avut deja cazier pentru delincvență. De asemenea, nu reușeau să-și stăpînească înclinația spre violență: copiii lor care erau la școală aveau aceleași probleme ca și delincvenții lor părinți.

Există o lecție în privința agresivității, despre cum se transmite ea de la o generație la alta. Lăsînd deoparte predilecțiile moștenite, cei care creează probleme ca adulți se comportă în așa fel încît devine clar că viața lor de familie a fost un fel de școală a agresivității. Cei care la vîrste mai mari creează probleme au fost crescuți de părinți care i-au disciplinat în mod arbitrar și mereu prea sever; cînd ajung părinți, ei repetă modelul moștenit. Acest lucru a fost valabil fie că era vorba de un tată sau de o mamă care în copilărie dăduseră la rîndul lor semne de mare agresivitate. Fetițele agresive, atunci cînd cresc, sînt la fel de aspre și arbitrare în pedepse ca și băieții agresivi cînd ajung

tați. Chiar dacă ei își pedepsesc copiii extrem de sever, în fapt nu-i interesează viața copiilor, ignorîndu-i în cea mai mare parte a timpului. În același timp, părinții le-au dat acestora cînd erau copii un exemplu viu și violent de agresivitate, un model pe care ei și l-au însușit la școală și pe terenul de joacă și care i-a urmărit de-a lungul întregii vieți. Părinții nu au fost neapărat răi și nici nu se poate spune că n-au vrut binele copiilor lor; mai degrabă au repetat stilul de a fi părinți care le-a fost prezentat de proprii lor părinți.

Potrivit acestui model de violență, acești copii au fost disciplinați în mod capricios: dacă părinții erau prost dispuși, copiii erau aspru pedepsiți. Dacă părinții erau bine dispuși, copiii puteau scăpa doar cu o predică acasă. Această pedeapsă nu era o consecință a faptei propriu-zise a copilului, ci a felului în care se simțeau părinții. Era un fel de rețetă pentru sentimente de inutilitate și deznădejde și pentru convingerea că amenințări există pretutindeni și pot lovi oricînd. Din perspectiva vieții de familie, aceste lucruri se extindeau, ca și poziția violentă și sfidătoare a copilului în raport cu lumea în general, ceea ce rămîne, din păcate, neschimbat. Este descurajant faptul că asemenea modele demobilizatoare se învață foarte ușor și îl vor costa mult pe copil la nivelul vieții emoționale.

MALTRATAREA: DISPARIȚIA EMPATIEI

Într-o joacă cu tumbe și rostogoliri dintr-o creșă, Martin, ce avea doar doi ani și jumătate, s-a răstit la o fetiță care în mod inexplicabil a izbucnit în lacrimi. Martin a încercat s-o ia de mînă, dar cum fata se scutura de plîns, a făcut o mișcare bruscă și, fără să vrea, a lovit-o peste braț.

Pe măsură ce lacrimile continuau să curgă, Martin a început să țipe: „Termină. *Termină odată*", iar și iar, din ce în ce mai repede și mai tare. Cînd Martin a încercat apoi să o consoleze, ea din nou s-a opus. Atunci, el a scrîșnit din dinți ca un cîine, șuierînd către fetița care plîngea.

Din nou Martin a mîngîiat-o pe fetiță, dar dintr-o pălmuță prietenească a ajuns să-i dea pumni; Martin a lovit și iar a lovit în biata fetiță, în ciuda țipetelor ei.

Această întîmplare nefericită este o dovadă a felului în care maltratarea — bătăile repetate datorate dispozițiilor proaste în care se află părinții — distruge înclinația firească a copilului spre empatie[11]. Reacția bizară și brutală a lui Martin față de colega lui de joacă și de supărarea acesteia este una tipică în cazul copiilor care la rîndul lor au fost victimele bătăilor și ale altor maltratări fizice încă din prima copilărie. Reacția este într-un contrast izbitor cu înțelegerea de care dau dovadă de obicei copiii și cu încercările de a-și consola prietenul de joacă atunci cînd plînge, așa cum am văzut în Capitolul 7. Reacția violentă de la creșă a lui Martin reflectă bine lecțiile pe care le-a învățat acasă, în privința lacrimilor și a suferințelor de orice fel: plînsul este abordat mai întîi printr-un gest de consolare, dar dacă el continuă, se ajunge la o privire urîtă și la țipete, la lovituri și la bătăi în toată regula. Și mai supărător este faptul că Martin deja nu mai dă dovadă de acea primitivă empatie, de instinctul de a opri orice agresiune împotriva cuiva care deja suferă. La doi ani și jumătate, el are impulsuri de cruzime și de brută sadică.

Răutatea lui Martin ia locul empatiei, fapt tipic și în cazul altor copii ca el, care încă de la o vîrstă foarte fragedă sînt speriați de pedepsele extrem de severe și de maltratarea emoțională din sînul familiei. Martin făcea parte dintr-un grup de nouă asemenea copii între unu și trei ani, care au fost observați vreme de două ore la creșă. Copiii maltratați erau comparați cu alți nouă copii de la creșă care veneau tot din case sărace, cu o atmosferă foarte stresantă, dar care nu erau maltratați fizic. Diferența constă în felul în care au reacționat cele două grupuri de copii atunci cînd unul dintre ei a fost rănit sau supărat. În 23 de asemenea incidente, cinci din nouă copii nemaltratați au reacționat la suferința altui copil prin îngrijorare, tristețe sau empatie. Dar în 27 de cazuri în care copiii maltratați ar fi putut și ei să procedeze la fel, nici unul nu și-a manifestat nici cea mai mică preocupare; în schimb, au reacționat fie cu frică sau mînie la plînsetele altui copil, fie ca Martin, printr-un atac fizic.

O fetiță maltratată, de exemplu, a făcut o figură feroce, amenințătoare, către o alta care a început să plîngă. Thomas, un alt copil maltratat, care avea un an, a înțepenit de frică atunci cînd a auzit un copil plîngînd în celălalt capăt al camerei; n-a mai mișcat, fiind înspăimîntat, privind în gol, într-o stare de tensiune crescîndă, pe măsură ce celălalt copil continua să plîngă — ca și cum s-ar fi așteptat la atac asupra lui însuși. Kate, de doi ani și patru luni, și ea un copil maltratat, s-a dovedit a fi aproape sadică atunci cînd s-a luat de un copil mai mic, Joey, trîntindu-l la pămînt și punîndu-i piedică; cum zăcea el acolo, a început să-l privească cu tandrețe și să-l bată ușor pe spate — după care a intensificat loviturile, dînd tot mai tare și ignorîndu-i supărarea. A

continuat așa, lovindu-l încă de vreo șase–șapte ori, pînă ce acesta a fugit tîrîndu-se în patru labe.

Acești copii, desigur, îi tratează pe ceilalți așa cum au fost și ei tratați. Cruzimea copiilor maltratați este de fapt o versiune extremă a ceea ce se vede la copiii ai căror părinți sînt critici, amenințători și pedepsesc aspru. Asemenea copii au, de asemenea, tendința de a fi nepăsători atunci cînd, la joacă, vreun copil se lovește sau plînge; ei tind să adopte o răceală permanentă, care culminează cu brutalitatea. Pe măsură ce înaintează în viață, ca grup, sînt predispuși să aibă dificultăți de natură cognitivă, să fie agresivi și neîndrăgiți de colegi (nu ar fi de mirare ca duritatea cu care reacționează la grădiniță să fie doar o mostră a ceea ce se va repeta în viitor). Ei sînt mai înclinați spre depresii și, ca adulți, pot avea mai multe probleme cu legea și pot comite acte de violență[12].

Incapacitatea de a manifesta empatie se repetă uneori generații de-a rîndul, cu părinți brutali care la rîndul lor au fost maltratați de propriii părinți în copilărie[13]. Ei sînt într-un contrast izbitor cu empatia manifestată în mod firesc de copiii cu părinți care i-au educat, care i-au încurajat încă de cînd erau sugari să arate preocupare pentru ceilalți și să înțeleagă cum se simt ceilalți copii. Cei care nu au primit asemenea lecții de empatie par să nu le mai poată învăța vreodată.

Ceea ce este poate cel mai îngrijorător în legătură cu copiii maltratați este felul cum au învățat foarte de timpuriu să reacționeze ca versiuni în miniatură ale propriilor părinți care i-au abuzat. Cînd primesc bătaia ca pe un fel de dietă zilnică, e mai mult decît clar ce fel de lecții emoționale își însușesc. Nu uitați că există momente în care pasiunile o iau razna și că în perioadele de criză tendințele primitive ale centrilor periferici ai creierului capătă un rol dominant. În asemenea momente, obiceiurile creierului emoțional ce au fost dobîndite mai înainte vor domina, de bine, de rău.

Văzînd cum este creierul format — fie de violență, fie de iubire —, ne dăm seama că de fapt copilăria reprezintă o șansă unică pentru lecțiile emoționale. Acești copii bătuți au trăit de timpuriu într-un regim permanent traumatizant. Poate că exemplul cel mai instructiv pentru a înțelege genul de învățare emoțională de care au avut parte acești copii este acela de a vedea cum trauma poate lăsa o amprentă de durată pe creier; dar pînă și aceste amprente cumplite pot fi îndreptate.

13

Trauma și reînvățarea emoțională

Som Chit, o refugiată cambodgiană, s-a opus categoric atunci cînd cei trei fii ai săi au rugat-o să le cumpere mitraliere de jucărie AK–47. Băieții — în vîrstă de șase, nouă și unsprezece ani — voiau puștile de jucărie ca să joace precum colegii lor de școală un joc numit „Purdy". În acest joc, Purdy, personajul negativ, folosea o asemenea mitralieră pentru a masacra un grup de copii, după care îndrepta arma spre sine. După un timp însă, copiii i-au găsit un alt final: l-au împușcat ei pe Purdy.

Purdy era de fapt reconstituirea unei întîmplări macabre, așa cum a fost ea povestită de supraviețuitorii unei mari drame ce s-a petrecut pe 17 februarie 1989 la școala elementară Cleveland din Stockton, California. Acolo, într-o pauză de după-amiază a claselor întîi, a doua și a treia, Patrick Purdy — care la rîndul său învățase la această școală cu vreo douăzeci de ani mai înainte — a apărut pe terenul de joacă și a tras la întîmplare rafale de gloanțe de 7,22 mm în sutele de copii care se jucau acolo. Vreme de șapte minute, Purdy a împrăștiat gloanțele în curte, după care și-a dus un pistol la tîmplă și s-a împușcat. Cînd a venit poliția, cinci copii erau pe moarte și douăzeci și nouă răniți.

În lunile imediat următoare, jocul „Purdy" a apărut în mod spontan atît la băieții cît și la fetițele de la școala elementară Cleveland, acesta fiind unul dintre numeroasele semne că acele șapte minute se întipăriseră bine în amintirea lor. Cînd m-am dus la această școală care se află la o distanță mică de Universitatea Pacific, în vecinătatea căreia, la rîndul meu, am crescut, trecuseră cinci luni după povestea cu Purdy și cu adevăratul coșmar pe care l-a declanșat. Prezența lui era încă foarte vie, deși cele mai înspăimîntătoare urme dispăruseră deja — găurile lăsate de gloanțe, sîngele, bucățelele de carne, piele și scalp fuseseră adunate imediat — chiar a doua zi după nenorocire, totul

fiind spălat şi zugrăvit. În acel moment, cele mai profunde cicatrice ale şcolii nu se aflau în clădire, ci în psihicul copiilor şi al personalului, care încercau să-şi ducă viaţa ca mai înainte[1]. Şi mai izbitor era felul cum amintirea acestor cîteva minute era retrăită mereu pînă în cele mai mici amănunte. Un profesor mi-a zis, de exemplu, că i-a cuprins un val de frică atunci cînd s-a anunţat venirea zilei Sf. Patrick. Unora dintre copii le-a venit ideea că această zi ar putea fi în onoarea lui Patrick Purdy.

„De cîte ori auzeam o ambulanţă ce se îndrepta spre azilul din capul străzii, ni se tăia respiraţia", mi-a zis un alt profesor. „Toţi copiii ciuleau urechile să vadă dacă se opreşte aici sau merge mai departe." Cîteva săptămîni bune, copiii au fost înspăimîntaţi pînă şi de oglinzile din dormitoare; s-a răspîndit repede zvonul că acolo îşi are sălaşul un fel de monstru imaginar, „sîngeroasa Fecioară Maria". La cîteva săptămîni după incident, o fetiţă exaltată a venit în goană la directorul şcolii, Pat Busher, şi a ţipat: „Aud împuşcături! Aud împuşcături!" Zgomotul venea de la lanţul unui leagăn care se freca de stîlp.

Mulţi copii au devenit hipervigilenţi, stînd mereu de pază, ca nu cumva să se repete nenorocirea; unii băieţi şi unele fetiţe şi-au făcut un loc de joacă lîngă sala de curs, nemaiîndrăznind să iasă pînă în curte, acolo unde avusese loc crima. Alţii nu se mai jucau decît în grupuri mici, lăsînd un copil de pază. Mulţi au continuat luni întregi să evite zona „nefastă" în care muriseră colegii lor.

Amintirile au continuat să trăiască la fel de tulburătoare ca visele, strecurîndu-se în minţile neatente ale copiilor înainte de a adormi. În afară de coşmaruri care repetau crima, copiii erau cuprinşi de vise neliniştitoare care îi speriau, pentru că se gîndeau că vor muri şi ei curînd. Unii copii au încercat să doarmă cu ochii deschişi, ca să nu mai viseze.

Toate aceste reacţii sînt binecunoscute de psihiatri ca fiind simptomele principale ale tulburării de stres posttraumatic. Dr. Spencer Eth, psihiatru pentru copii, specializat în tulburări de stres posttraumatic, susţine că problema principală în cazul unei asemenea traume este „amintirea principalei acţiuni violente, care-şi impune prezenţa: o lovitură de pumn, un cuţit înfipt, un zgomot de armă. Amintirile sînt experienţe senzoriale intense — vederea, auzirea sau mirosul unei puşti din care s-a tras de curînd; ţipetele sau tăcerea bruscă a victimei; sîngele care ţîşneşte; sirenele poliţiei."

Despre aceste momente vii, înspăimîntătoare, neurospecialiştii susţin că ele devin amintiri integrate în circuitul emoţional. Simptomele sînt de fapt semnele unei supralicitări a nucleului amigdalian, împiedicînd permanent conştientizarea pînă la capăt a amintirilor vii ale unui moment traumatizant. Ca urmare, amintirile traumatizante devin declanşatori mintali, gata să dea alarma la cel mai mic semnal care ar putea însemna că un moment cumplit este pe cale să se repete. Acest fenomen declanşator este marca unei traume emoţionale de orice tip, inclusiv a unor suferinţe fizice repetate din timpul copilăriei.

Orice eveniment traumatizant poate declanşa asemenea amintiri în nucleul amigdalian: un incendiu sau un accident de maşină, participarea la o catastrofă naturală cum ar fi un cutremur sau un uragan, un viol sau un jaf. Sute de mii de oameni trec anual prin asemenea dezastre şi mulţi dintre ei suferă răni emoţionale care îşi lasă amprenta pe creier.

Actele de violenţă sînt mai periculoase decît catastrofele naturale cum ar fi un uragan, de exemplu, pentru că, spre deosebire de victimele unui dezastru natural, cele ale unui act de violenţă simt că au fost alese în mod intenţionat ca ţintă. Acest lucru clatină încrederea în oameni şi în securitatea unei lumi interpersonale, o bază care în cazul unei catastrofe naturale rămîne neatinsă. Într-o clipă, lumea înconjurătoare devine periculoasă, oamenii sînt ameninţări potenţiale la adresa siguranţei personale.

Cruzimea oamenilor se întipăreşte în amintirea victimelor în aşa fel încît totul este privit cu teamă, mai ales cînd ceva se aseamănă cu atacul suferit. O persoană care a fost lovită în cap fără să-şi vadă atacatorul devine atît de speriată ulterior, încît pe stradă încearcă să meargă întotdeauna în faţa unei doamne în vîrstă pentru a se simţi în siguranţă că nu va fi din nou lovită în cap[2]. O femeie care a fost jefuită de către un bărbat care a urcat cu ea în lift şi a obligat-o sub ameninţarea cuţitului să coboare la un etaj neocupat nu s-a mai urcat în lifturi săptămîni întregi, dar nici în metrou sau în vreun alt spaţiu închis, în care s-ar fi putut simţi ca într-o capcană. Ea a fugit de la banca unde lucra în momentul în care a văzut un bărbat care şi-a băgat mîna în haină exact cum procedase jefuitorul.

Întipărirea groazei în memorie — ce are ca rezultat o vigilenţă exagerată — poate să dureze o viaţă, aşa cum s-a arătat într-un studiu făcut asupra unor supravieţuitori ai Holocaustului.

După aproape 50 de ani de la perioada în care suferiseră de foame, le fuseseră măcelăriți cei dragi și înduraseră lagărele naziste, amintirile care îi bîntuiau erau încă foarte vii. O treime au declarat că le este frică în general. Aproape trei sferturi au spus că încă se sperie de tot ceea ce le poate aminti de persecuția nazistă, cum ar fi o uniformă, o bătaie în ușă, un cîine care latră sau fumul care iese pe un coș. Cam 60% au spus că se gîndesc aproape zilnic la Holocaust, chiar și după o jumătate de veac; dintre cei cu simptome active, opt din zece încă suferă de coșmaruri repetate. Iar unul dintre supraviețuitori declara: „Cine a fost la Auschwitz și nu are coșmaruri înseamnă că nu e normal."

GROAZA ÎNGHEȚATĂ ÎN MEMORIE

Iată ce spunea un veteran al războiului din Vietnam în vîrstă de 48 de ani, la vreo 24 de ani după ce trecuse prin momente de groază în acea țară îndepărtată:

> Nu pot scăpa de amintiri! Imaginile se succed pînă în cele mai mici amănunte, aparent declanșate de lucruri fără nici o legătură, cum ar fi o ușă trîntită, o asiatică întîlnită pe stradă, o saltea de bambus sau mirosul de carne de porc prăjită. Seara trecută m-am dus la culcare și în sfîrșit am dormit și eu bine. Spre dimineață, a izbucnit o furtună și a început să tune. M-am trezit imediat înțepenit de frică. Parcă eram din nou în Vietnam, în plin sezon musonic, făcînd de gardă. Eram sigur că voi fi doborît cu prima ocazie și că voi muri. Mîinile îmi înghețaseră și totuși transpiram prin toți porii. Simțeam fiecare firicel de păr de pe ceafă cum se ridicase vertical. Nu reușeam să-mi recapăt ritmul respirației, iar inima simțeam că-mi iese din piept. Dintr-odată, mirosea a sulf. Apoi brusc am zărit ceea ce mai rămăsese din amicul meu Troy... totul se afla pe un taler din bambus ce fusese trimis în cîmpul nostru de luptă de către militarii Viet-cong-ului... Cel de-al doilea fulger și tunetul ce i-a urmat m-au făcut să sar în așa hal din pat încît am aterizat direct pe jos.[3]

Această oribilă amintire, extrem de vie, de proaspătă și de detaliată avea peste 20 de ani, și totuși își păstra forța de a produce aceeași frică în acest fost soldat ca și în ziua aceea nefastă. Tulburarea de stres posttraumatic reprezintă o scădere periculoasă a nivelului la care centrul neural dă alarma, făcînd persoana respectivă să reacționeze la momente obișnuite din viață ca și cum ar fi unele de mare criză. Circuitul blocat despre care discutam în Capitolul 2 pare extrem de important în lăsarea unei urme de memorie atît de puternice: cu cît evenimentele care declanșează blocarea nucleului amigdalian sînt mai brutale, mai șocante și mai oribile, cu atît amintirea se șterge mai greu. Baza neurală a acestor amintiri este o alterare totală a reacțiilor chimice din creierul pus în mișcare de o singură clipă de groază copleșitoare[4]. În vreme ce descoperirile privind tulburarea de stres posttraumatic se bazează pe impactul asupra unui singur episod, rezultate similare pot apărea din cruzimile ce au fost suportate un anumit număr de ani, ca în cazul cu copiii care sînt maltratați sexual, fizic sau emoțional.

Cele mai detaliate studii asupra schimbărilor la nivelul creierului s-au făcut la Centrul Național pentru Probleme de Stres Posttraumatic, o rețea de laboratoare de cercetare care s-au concentrat asupra spitalelor de veterani, unde există mulți dintre cei care suferă de tulburare de stres posttraumatic, mai ales veterani din Vietnam, dar și din alte războaie. În urma studiilor asupra veteranilor, am reușit să avem suficiente date în legătură cu ce înseamnă tulburarea de stres posttraumatic. Dar aceste informații se aplică în egală măsură și copiilor care au suferit grave traume emoționale, precum cei de la școala Cleveland.

„Se poate întîmpla ca victimele unei traume devastatoare să nu mai fie niciodată ca mai înainte din punct de vedere biologic", mi-a spus dr. Dennis Charney[5], un psihiatru ce a studiat la Yale, în prezent fiind directorul unei clinici de neurologie din cadrul Centrului Național. „Nu contează dacă este vorba de o groază stîrnită pe cîmpul de luptă, de o tortură sau de o maltratare repetată în copilărie sau de o experiență unică, cum ar fi fi blocarea în timpul unui uragan sau pericolul de a muri într-un accident de mașină. Tot acest stres incontrolabil poate avea același impact biologic."

Cuvîntul cu care se operează este *incontrolabil*. Dacă oamenii simt că pot face ceva într-o situație catastrofală, că pot exercita un anumit control, indiferent cît de mic, se descurcă mult mai bine din punct de vedere emoțional decît cei care se simt complet neajutorați. Neajutorarea face ca evenimentul în sine să devină *în mod subiectiv* copleșitor. Sau cum îmi spunea dr. John Krystal, directorul Laboratorului de psihofarmacologie din cadrul centrului: „Cînd cineva este atacat cu cuțitul și știe să se apere, reacționează, în vreme ce altcineva își spune doar atît: «Sînt un om mort.» Persoana neajutorată este cea care riscă să sufere ulterior de o tulburare de stres posttraumatic. Este acel sentiment că viața îți este pusă în primejdie *și că nu poți face ni-*

mic ca să scapi — în acel moment începînd modificările la nivelul creierului."

Neajutorarea ca declanșator al tulburării de stres posttraumatic a fost prezentată în zeci de studii pe cîte o pereche de cobai care au fost ținuți în cuști diferite, fiecăruia administrîndu-i-se un ușor șoc electric — totuși suficient de stresant pentru un șobolan —, însă de fiecare dată de aceeași intensitate. Unul singur dintre acești cobai avea o manetă în cușca sa. Cînd el apăsa pe manetă, șocul electric înceta pentru ambele cuști. După zile și săptămîni întregi, ambii șobolani fuseseră supuși aceleiași cantități de șocuri electrice. Însă cel care a avut posibilitatea să oprească șocurile a scăpat fără nici o urmă de stres. Doar cel neajutorat din această pereche a suferit modificări la nivelul creierului create de stres[6]. Pentru un copil care a fost împușcat pe terenul de joacă și a văzut cum sîngerează și mor colegii săi — sau pentru profesorul aflat de față care nu a putut să oprească masacrul — neajutorarea trebuie să fi fost palpabilă.

TULBURAREA DE STRES POSTTRAUMATIC CA TULBURARE LIMBICĂ

Trecuseră luni de zile de la un cumplit cutremur care o aruncase din pat și o făcuse să țipe de groază, căutîndu-și băiețelul de patru ani în acea casă cuprinsă de întuneric. S-a ghemuit ore întregi în noaptea aceea rece de la Los Angeles undeva în tocul ușii, pironită, fără mîncare, apă sau lumină, în timp ce valuri după valuri de replici ale cutremurului scuturau din nou pămîntul. După luni de zile, își revenise în mare parte din acea panică îngrozitoare ce o cuprinsese în primele zile de după cutremur; de cîte ori auzea că se trîntea o ușă, începea să tremure ca varga. Simptomul cel mai obositor și de durată era incapacitatea sa de a mai dormi, lucru ce i se întîmpla doar în nopțile în care soțul ei era plecat — așa cum fusese și în noaptea cutremurului.

Principalele simptome ale acestei frici dobîndite — inclusiv cele mai intense, ale tulburării de stres posttraumatic — se datorează schimbărilor din circuitul periferic, ce se concentrează asupra nucleului amigdalian.[7] O parte dintre schimbările cheie apar în *locus ceruleus,* structură ce reglează secreția de către creier a două substanțe numite și *catecolamine*: adrenalina și noradrenalina. Aceste substanțe neurochimice mobilizează trupul în cazul unui moment de criză. Același val de catecolamine dă o forță specială amintirilor. În tulburarea de stres posttraumatic,

acest sistem devine hiperactiv, secretînd doze mari din aceste substanțe chimice din creier, ca reacție la situațiile care reprezintă doar o mică amenințare sau nici una, dar care amintesc de trauma inițială, ca în cazul copiilor de la școala Cleveland, care intrau în panică ori de cîte ori auzeau o sirenă de ambulanță asemeni celor auzite după crima din școală.

Locus ceruleus și nucleul amigdalian sînt strîns legate de alte structuri periferice, cum ar fi hipocampul și hipotalamusul; circuitul catecolaminelor se prelungește pînă în cortex. Schimbările din aceste circuite se pare că amplifică simptomele tulburării de stres posttraumatic, ceea ce înseamnă anxietate, teamă, hipervigilență, irascibilitate, supărare din orice, dispoziția de a se bate sau de a fugi și amintirile emoționale intense și de neșters[8]. În urma unui studiu, s-a constatat că veteranii din Vietnam care suferă de tulburare de stres posttraumatic au cu 40% mai puțini receptori de stopare a catecolaminelor decît cei care nu au aceste simptome — sugerîndu-se astfel că de fapt creierele lor au suferit o modificare de durată în privința secreției de catecolamine, cu greu de controlat[9].

Alte modificări au avut loc în circuitul ce leagă creierul periferic de glanda suprarenală, care reglează producerea de ACTH, principalul hormon al stresului, pe care corpul îl secretă pentru a se mobiliza în situațiile de criză, în care reacția este luptă-sau-fugi. Schimbările au făcut ca acest hormon să fie secretat într-o cantitate excesivă — în special în nucleul amigdalian, în hipocamp și în *locus ceruleus* —, producînd în trup modificări ca și cum ar urma un moment de criză, care în realitate nu se întîmplă[10].

Sau așa cum îmi spunea dr. Charles Nemeroff, psihiatru la Universitatea Duke: „Prea mult ACTH te face să reacționezi exagerat. De exemplu, în cazul unui veteran din Vietnam cu tulburare de stres posttraumatic, care se află într-o parcare unde explodează un cauciuc, generarea de ACTH îl face să plonjeze în aceleași sentimente ca în cazul traumei inițiale. Începe să transpire, îl cuprinde frica, îl ia cu frig, tremură și s-ar putea chiar să-și amintească frînturi din ceea ce s-a întîmplat. Cei care au hipersecreție de ACTH au și o reacție de spaimă exagerată. De exemplu, dacă te strecori în spatele cuiva și dintr-odată pocnești din palme, persoana respectivă va tresări puternic prima dată, dar nu și a treia sau a patra oară. Aceia însă care au prea mult ACTH nu se pot obișnui cu lucrul ăsta: și a patra oară vor reacționa la fel ca și prima dată."[11]

Un al treilea set de schimbări apare în sistemul opioid al creierului, cel care secretă endorfinele, care tocesc senzația de durere. Și el devine hiperactiv. Acest circuit neural implică din nou nucleul amigdalian, de data aceasta concertat cu o anumită regiune de la nivelul cortexului cerebral. Opioidele sînt substanțe chimice din creier — agenți foarte puternici de amorțeală — comparabile cu opiumul sau cu alte narcotice înrudite. Atunci cînd există un nivel mare de opioide („propria morfină a creierului"), oamenii au o mai mare toleranță la durere — un efect ce a fost observat de chirurgii de pe cîmpurile de luptă care au constatat că soldații grav răniți aveau nevoie de cantități mai mici de narcotice decît civilii cu răni mai puțin grave.

Ceva similar se întîmplă și în cazul tulburării de stres posttraumatic[12]. Modificările de endorfină dau o nouă dimensiune combinației neurale declanșate de o nouă expunere la traumă: *amorțirea* anumitor senzații. Acest lucru se pare că explică un întreg set de simptome psihologice „negative" observate de mult la tulburarea de stres posttraumatic: anhedonia (incapacitatea de a simți plăcerea) și o amorțeală emoțională generală, o senzație de izolare față de viață sau față de preocuparea în raport cu sentimentele altora. Cei apropiați acestor persoane pot constata o mare indiferență și o lipsă de empatie. Un alt efect posibil poate fi disocierea, incluzînd incapacitatea de a-și aminti momente de mare importanță, ore întregi sau chiar zile în cazul unui eveniment traumatizant.

Schimbările neurale în cazul tulburării de stres posttraumatic se pare că predispun persoana care suferă de această boală la viitoare traume. Un număr de studii pe animale aveau să descopere că atunci cînd ele sînt expuse chiar și unui stres *ușor* la o vîrstă fragedă sînt mult mai vulnerabile decît animalele nestresate, care suportă o traumă la nivelul creierului ulterior în viață (acest lucru sugerează nevoia stringentă de a trata copiii cu tulburare de stres posttraumatic). Acesta ar putea fi un motiv pentru faptul că dintre două persoane expuse unei aceleiași catastrofe una suferă o tulburare de stres posttraumatic, iar cealaltă nu: nucleul amigdalian este pregătit să descopere pericolul, iar atunci cînd el reapare în viață ca o primejdie reală, alarma este de o intensitate și mai mare.

Toate aceste schimbări neurale oferă avantaje pe termen scurt pentru rezolvarea unor urgențe înfiorătoare sau stresante ce pot apărea. În condiții dure, vigilența este mult mai mare, persoana fiind gata de orice, imprevizibilă în ceea ce privește

durerea; corpul este pregătit pentru a susține eforturile fizice și, pentru moment, indiferent la ceea ce în alte condiții ar fi evenimente tulburătoare. Aceste avantaje pe termen scurt devin însă cu timpul probleme de durată, atunci cînd creierul suportă modificări care devin predispoziții, ca o mașină care rămîne permanent în viteza a patra. Cînd nucleul amigdalian și acea regiune a creierului conectată la el își iau un alt punct de reper în momentul unei traume de mare intensitate, această schimbare de excitabilitate — această mărită potențialitate de a declanșa blocaje neurale — înseamnă că toată viața este gata să devină o criză permanentă, chiar și cele mai nevinovate clipe putînd deveni o explozie de frică înnebunitoare.

REÎNVĂȚAREA EMOȚIONALĂ

Aceste amintiri traumatizante se pare că rămîn ca fixații în funcționarea creierului, pentru că interferează cu lucrurile învățate ulterior — mai precis, cu învățarea unei reacții mai normale la evenimentele traumatizante. În temerile dobîndite cum ar fi tulburarea de stres posttraumatic, mecanismele învățării și memoriei au luat-o razna; din nou nucleul amigdalian este cheia regiunilor creierului implicate. Dar în depășirea fricii dobîndite neocortexul are o importanță capitală.

Condiționarea fricii este denumirea pe care o folosesc psihologii pentru procesul prin care ceva ce în ultimă instanță nu este amenințător devine înspăimîntător, pentru că în mintea persoanei afectate se asociază cu ceva cumplit. Cînd asemenea temeri sînt declanșate la animalele de laborator, Charney a observat că frica poate dura și ani de zile[13]. Regiunea cheie de pe creier unde se învață, se reține și se acționează ca reacție la frică este circuitul dintre talamus, nucleul amigdalian și lobul frontal — sistemul blocării neurale.

De obicei, cînd cineva învață să se teamă de ceva printr-un reflex condiționat, frica dispare în timp. Acest lucru se pare că se întîmplă printr-o reînvățare firească, de cîte ori obiectul fricii este întîlnit din nou în absența a ceva cu adevărat înspăimîntător. Astfel, un copil care învață să-i fie frică de cîini pentru că a fost urmărit de un ciobănesc german furios, încetul cu încetul își pierde această frică în cazul în care se mută lîngă niște vecini care au un ciobănesc foarte prietenos, cu care își petrece multă vreme jucîndu-se.

În tulburarea de stres posttraumatic, reînvățarea spontană nu mai are loc. Charney susține că acest lucru se poate datora schimbărilor din creier în cazul tulburării de stres posttraumatic, schimbări care sînt atît de puternice, încît blocarea nucleului amigdalian se petrece de fiecare dată cînd ceva ce amintește fie chiar și vag de trauma inițială reapare, reîntărind tiparul fricii. Acest lucru înseamnă că niciodată lucrurile de care ne temem nu pot fi tratate cu o senzație de calm — nucleul amigdalian nu învață niciodată să aibă o reacție mai slabă. „Dispariția" fricii, constată el, „se pare că presupune un proces de învățare activă" care la persoanele cu tulburare de stres posttraumatic nu mai funcționează, „ceea ce duce la o supraviețuire anormală a amintirilor emoționale".[14]

Dacă însă trec prin experiențele cele mai potrivite, chiar și cei cu tulburare de stres posttraumatic pot depăși momentul; amintirile emoționale puternice și tiparele de gîndire și de reacție pe care le generează se *pot* schimba în timp. Această reînvățare, propune Charney, este de natură corticală. Frica inițială încolțită în nucleul amigdalian nu dispare complet; mai degrabă cortexul prefrontal anulează în mod activ comenzile date de nucleul amigdalian restului creierului, care ar putea reacționa cu teamă.

„Întrebarea este cît de repede scăpăm de o frică dobîndită", spune Richard Davidson, psiholog la Universitatea Wisconsin, care a descoperit că rolul cortexului prefrontal stîng este de a diminua starea de disconfort. Într-o experiență de laborator în care oamenii mai întîi au învățat să aibă o aversiune față de un zgomot puternic — un exemplu de frică dobîndită și o paralelă în alt registru cu tulburarea de stres posttraumatic —, Davidson a descoperit că oamenii care sînt mai activi în cortexul prefrontal stîng își depășesc mai rapid frica dobîndită, sugerînd din nou rolul important jucat de zona corticală în detașarea de stresul dobîndit[15].

REEDUCAREA CREIERULUI EMOȚIONAL

Una dintre cele mai încurajatoare descoperiri despre tulburarea de stres posttraumatic provine dintr-un studiu asupra supraviețuitorilor Holocaustului, dintre care trei sferturi s-a constatat că au simptome active de tulburare de stres posttraumatic chiar și o jumătate de secol mai tîrziu. Descoperirea pozitivă a fost că un sfert dintre supraviețuitorii care au suferit cîndva de asemenea simptome nu le mai au; într-un fel sau altul, evenimentele din viața lor au contracarat această problemă. Cei care încă mai aveau simptomele dădeau dovadă de modificări de catecolamine la nivelul creierului, tipice pentru tulburarea de stres posttraumatic — în vreme ce aceia care și-au revenit nu mai prezentau asemenea schimbări[16]. Această constatare și altele similare dau speranțe că schimbările la nivelul creierului în privința tulburării de stres posttraumatic nu sînt ireversibile și că oamenii își pot reveni chiar și din cele mai cumplite traume emoționale — pe scurt, că acest circuit emoțional poate fi reeducat. Vestea cea bună este deci că și traumele profunde ca acelea care produc tulburarea de stres posttraumatic se pot vindeca și că drumul spre o asemenea vindecare este parcurs prin reînvățare.

Unul dintre modurile în care această vindecare emoțională se pare că se petrece spontan — cel puțin la copii — este practicarea unor jocuri precum „Purdy". Jocurile acestea repetate la nesfîrșit îi lasă pe copii să retrăiască trauma în siguranță. Aceasta permite două căi de vindecare: pe de o parte, memoria repetă în cortex o stare de anxietate mai scăzută, desensibilizîndu-l și permițînd un set de reacții netraumatizante care-i vor fi asociate. O altă cale de vindecare este aceea că, în mintea lor, copiii dau un alt deznodămînt, mai bun, tragediei. Uneori, jucîndu-se de-a „Purdy", copiii îl omoară, scoțîndu-și în evidență capacitatea de a stăpîni momentele traumatice de neajutorare.

Jocurile precum „Purdy" sînt previzibile la copiii mici care au trecut printr-o asemenea întîmplare de o violență copleșitoare. Aceste jocuri macabre în cazul copiilor traumatizați au fost observate prima dată de dr. Lenore Terr din San Francisco, psihanalist în probleme de copii[17]. Ea a descoperit asemenea jocuri la copiii din Chowchilla, California — cam la o oră de Central Valley și de Stockton, unde s-a întîmplat nenorocirea cu Purdy — și unde în 1973 un autobuz cu copii plecați într-o excursie de o zi a fost răpit la drumul mare. Răpitorii au îngropat autobuzul și au ținut copiii într-un chin care a durat douăzeci și șapte de ore.

Cinci ani mai tîrziu, Terr a descoperit că acei copii răpiți retrăiau momentul în jocuri în care erau victime. De exemplu, fetele jucau în mod simbolic scenarii ale răpirii cu păpușile lor Barbie. Una dintre fetițe, care ura faptul că simțise urina celorlalți copii pe pielea ei cînd stăteau acolo ghemuiți de spaimă, își spăla păpușica la nesfîrșit. O alta se juca de-a călătoria lui Bar-

bie, păpușa care mergea undeva — nu contează unde — și se întorcea cu bine, ceea ce era chiar scopul în sine al jocului. O a treia introducea păpușa într-o groapă, în care aceasta se sufoca.

În vreme ce adulții care au trecut prin traume copleșitoare pot suferi un fel de amorțeală psihică, de blocare a memoriei sau a senzațiilor în raport cu o anumită catastrofă, adesea psihicul copiilor tratează cu totul altfel problema. Ei sînt insensibili la traumă mult mai rar — cel puțin așa crede Terr, pentru că își folosesc fantezia, se joacă și visează cu ochii deschiși, pentru a-și reaminti și a regîndi chinurile prin care au trecut. Această retrăire voluntară a traumei se pare că alimentează nevoia de a o transforma în amintiri puternice, care ulterior pot apărea sub formă de flash-back-uri. Dacă trauma este minoră, ca de exemplu mersul la dentist pentru o plombă, retrăirea momentului o dată sau de două ori e suficientă. Dar dacă este vorba despre ceva copleșitor, copilul simte nevoia să repete la nesfîrșit, să reia veșnic firul traumei, într-un ritual monoton și neîndurător.

O cale de a se ajunge la imaginea înghețată din nucleul amigdalian este cea oferită de artă, care la rîndul său este un mijloc de comunicare al subconștientului. Creierul emoțional este bine adaptat înțelesului simbolic și la ceea ce Freud numea „procesul primar": mesajele, respectiv metafora, povestea, mitul și artele. Această cale este folosită adesea pentru tratarea copiilor traumatizați. Uneori, arta poate deschide o posibilitate ca acei copii să discute despre momentul de groază despre care altfel n-ar îndrăzni să vorbească.

Spencer Eth din Los Angeles, psihiatru în probleme de copii, tratează asemenea cazuri și povestește despre un puști de cinci ani care a fost răpit împreună cu mama lui de către fostul iubit al acesteia. Bărbatul i-a dus într-o cameră de motel, unde i-a poruncit copilului să se ascundă sub o pătură, în vreme ce el a bătut-o pe mamă pînă a omorît-o. E de înțeles că băiatul nu era dispus să vorbească despre asta cu Eth, despre vaietele pe care le-a auzit și despre tot ce a văzut chiar și de sub pătură. Astfel că Eth i-a cerut să facă un desen — orice desen.

El a schițat o mașină de curse care avea niște ochi enormi, își amintește Eth. Ochii aceia imenși Eth i-a interpretat ca fiind îndrăzneala copilului de a privi pe furiș la ce face criminalul. Asemenea referiri indirecte la o scenă profund traumatizantă apar aproape întotdeauna în creațiile copiilor; Eth a mai pus și alți copii să deseneze cîte ceva, pentru a începe astfel terapia. Amintirile puternice care îi preocupă se strecoară în desenele, ca și în gîndurile lor. Dincolo de asta, desenatul în sine este o terapie, ce poate fi un început de stăpînire a traumei.

REÎNVĂȚAREA EMOȚIONALĂ ȘI REFACEREA DUPĂ O TRAUMĂ

Irene a mers la o întîlnire care s-a sfîrșit printr-o încercare de viol. Deși s-a luptat cu atacatorul, el a continuat să o urmărească: a hărțuit-o cu telefoane obscene și cu amenințări violente, sunînd-o în toiul nopții, pîndind-o și urmărindu-i fiecare mișcare. Odată, cînd a încercat să apeleze la ajutorul poliției, ofițerii au socotit că problema este un fleac, avînd în vedere că „de fapt, nu s-a întîmplat nimic". Cînd a început terapia, Irene avea deja simptome de tulburare de stres posttraumatic, nu mai ieșea în lume și se simțea o adevărată prizonieră în propria ei casă.

Cazul lui Irene este citat de dr. Judith Lewis Herman, psihiatru care a absolvit la Harvard și a cărei muncă deschizătoare de noi direcții subliniază fazele de revenire în urma unei traume. Herman susține că ele ar fi acestea: atingerea unei stări de siguranță, amintirea amănuntelor traumei și jelirea pierderii suferite și, în final, reînceperea unei vieți normale. Există o logică biologică în privința ordinii acestor faze, așa cum vom vedea de altfel: această succesiune pare să reflecte felul în care creierul emoțional învață din nou că viața nu trebuie socotită o criză permanentă.

Prima fază — atingerea stării de siguranță — presupune găsirea unor căi de calmare a circuitelor emoționale prea temătoare și care se pot declanșa atît de ușor încît să permită reînvățarea[18]. Adesea, acest lucru începe prin a-i ajuta pe pacienți să înțeleagă că starea lor de surescitare și coșmarurile, hipervigilența și panica sînt de fapt părți ale simptomelor tulburării de stres posttraumatic. Această înțelegere face ca simptomele în sine să fie mai puțin înspăimîntătoare.

O altă fază de început este a-i ajuta pe pacienți să recîștige un anumit control asupra lucrurilor care li se întîmplă, o dezvățare directă a lecției de neajutorare pe care a întipărit-o trauma. Irene, de exemplu, și-a mobilizat prietenii și familia pentru a forma un fel de zid între ea și urmăritor și era gata să apeleze și la poliție.

Felul în care pacienții cu tulburare de stres posttraumatic se simt în „nesiguranță" trece dincolo de frica față de pericolele ce-i pîndesc; nesiguranța începe printr-o fază mai intimă, prin sentimentul că nu dețin controlul asupra a ceea ce se întîmplă cu trupul și cu emoțiile lor. Acest lucru este de înțeles, avînd în vedere declanșarea blocajului emoțional pe care o creează tulburarea de stres posttraumatic prin hipersensibilizarea circuitului nucleului amigdalian.

Medicația le oferă pacienților posibilitatea de refacere în așa fel încît ei să își dea seama că nu trebuie să fie la dispoziția alarmelor emoționale ce-i cuprind odată cu o anxietate inexplicabilă, dîndu-le insomnii sau condimentîndu-le somnul cu coșmaruri. Farmacologii speră că într-o bună zi vor exista medicamente care să acționeze în mod direct asupra efectelor tulburării de stres posttraumatic la nivelul nucleului amigdalian și conectării circuitelor de neurotransmițători. Deocamdată însă există medicații care contrabalansează doar o parte dintre aceste schimbări, mai precis, există antidepresive care acționează asupra sistemului de serotonină și betablocante, precum propanololul, ce blochează activarea sistemului nervos simpatic. Pacienții pot de asemenea să învețe tehnici de relaxare, care le dau posibilitatea să își echilibreze această stare de nervozitate maximă. Calmul fiziologic deschide o posibilitate de a ajuta circuitul emoțional brutalizat să redescopere că viața nu este o permanentă amenințare și de a reda pacienților sentimentul de siguranță pe care l-au avut înainte de traumă.

O altă fază a vindecării presupune repovestirea și reconstruirea întîmplării care a creat trauma într-un mediu sigur, care permite circuitului emoțional să dobîndească o nouă înțelegere, mai realistă, și să reacționeze altfel față de amintirea traumatizantă și de tot ceea ce poate ea declanșa. Pe măsură ce pacienții povestesc amănuntele îngrozitoare ale traumei, memoria începe să fie transformată atît la nivelul înțelesului emoțional, cît și în privința efectelor asupra creierului emoțional. Ritmul repovestirii este unul lent; în mod ideal, ea mimează pașii care apar în mod firesc la cei care sînt în stare să-și revină dintr-o traumă fără să fi suferit de o tulburare de stres posttraumatic. În aceste cazuri se pare că adesea există un fel de ceas interior care îi face pe oameni să își „ațipească" amintirile prea supărătoare, care duc la retrăirea traumei și care reapar săptămîni sau chiar luni, după care abia de-și mai amintesc de cumplitele întîmplări[19].

Această alternare între reimersiune și refuzul traumei pare să permită o revedere spontană a întîmplărilor și o reînvățare a reacției emoționale la acestea. Pentru cei cu o tulburare de stres posttraumatic mai greu tratabilă, spune Herman, repovestirea întîmplărilor poate declanșa temeri copleșitoare, caz în care terapeutul ar trebui să reducă ritmul și să păstreze reacțiile pacientului la un nivel suportabil, cît să nu întrerupă reînvățarea.

Terapeutul îl încurajează pe pacient să povestească evenimentele traumatizante cît se poate de amănunțit, ca pe un fel de film de groază făcut de el, retrăind fiecare detaliu. Acest lucru nu presupune doar ceea ce s-a văzut, s-a auzit, s-a mirosit, s-a simțit, ci și reacțiile, spaima, dezgustul, greața. Scopul este aici transformarea amintirii în cuvinte, ceea ce înseamnă captarea unei părți din această amintire, ce ar putea fi apoi disociată și făcută să dispară din amintirea conștientă. Folosindu-se și amănuntele senzoriale și sentimentele ce devin cuvinte, amintirile se presupune că sînt mai bine ținute sub control de neocortex, unde reacțiile pe care le generează pot fi mai bine înțelese, mai logice și mai ușor de manevrat. Reînvățarea emoțională în această fază este în mare măsură deja dobîndită prin retrăirea evenimentelor și a emoțiilor, dar de data aceasta într-un mediu sigur și în compania unui terapeut de încredere. Acest lucru comunică o lecție circuitului emoțional — și anume faptul că siguranța și nu groaza poate fi trăită în tandem cu amintirile traumei respective.

Puștiul de cinci ani care a desenat ochii aceia imenși după ce a fost martorul unei crime oribile, în care victima fusese mama sa, n-a mai făcut alte desene după aceea; în schimb, el și terapeutul său, Spencer Eth, au inventat tot felul de jocuri, creîndu-se astfel o legătură mai strînsă între ei. Foarte încet, el a început să repovestească crima, la început cu stereotipuri, recitînd fiecare amănunt exact la fel de fiecare dată. Treptat, narațiunea sa a devenit mai deschisă și mai curgătoare, iar trupul mai puțin tensionat. În același timp, coșmarurile sale care repetau scena au devenit tot mai rare ca urmare, susține Eth, a unei „stăpîniri a traumei". Încetul cu încetul, ei au continuat să vorbească nu despre temerile pe care le-a imprimat această traumă, ci despre ceea ce i se întîmpla băiețelului în viața de zi cu zi, pe măsură ce încerca să se adapteze noului cămin alături de tatăl său. În final, puștiul a reușit să vorbească despre viața zilnică, iar amintirile traumei au început să se estompeze treptat.

În final, Herman a constatat că pacienții trebuie să jelească pierderea generată de o traumă — indiferent că este vorba de o rănire, de moartea cuiva drag, de o despărțire ori de regretul că nu s-a încercat salvarea cuiva sau pur și simplu de încrederea pierdută în cei care păreau că o merită. Jelirea care rezultă în urma repovestirii unor evenimente atît de dureroase servește unui scop de o importanță capitală. Ea creează capacitatea de detașare de traumă, într-o oarecare măsură. Asta înseamnă că în loc de a fi captivi pe veci într-un moment din trecut, pacienții pot începe să privească înainte, chiar cu speranță și să-și reconstruiască o viață nouă, lipsită de umbra traumei. Ca și cum reciclarea permanentă și retrăirea groazei dintr-o traumă ar fi un circuit emoțional a cărui vrajă, în sfîrșit, este împrăștiată. Fiecare sirenă nu trebuie să aducă neapărat un potop de temeri; fiecare zgomot în noapte nu trebuie să trezească un moment de groază din trecut.

Efectele ulterioare sau ocazionale ale simptomelor persistă adesea, spune Herman, dar există semne specifice că trauma a fost în mare parte depășită. Acest lucru presupune reducerea simptomelor psihologice la un nivel controlabil și capacitatea de a suporta aceste sentimente asociate amintirilor traumatizante. Este semnificativ în special faptul că amintirile în urma traumei nu mai erup la momente necontrolate, ci pot fi vizitate ca orice amintire, în mod voluntar — și poate și mai important, ele pot fi lăsate la o parte, ca orice alte amintiri. În final, înseamnă reconstruirea unei vieți noi, cu relații puternice bazate pe încredere și pe un sistem de convingeri care să aibă o logică chiar și într-o lume în care se pot întîmpla asemenea nedreptăți[20]. Toate acestea la un loc sînt semne ale succesului în reeducarea creierului emoțional.

PSIHOTERAPIA CA EDUCAȚIE EMOȚIONALĂ

Din fericire, momentele catastrofale în care amintirile traumatizante sînt întipărite sînt rare de-a lungul unei vieți pentru marea majoritatea dintre noi. Dar același circuit care se poate vedea că întipărește amintirile traumatizante se presupune că funcționează și în momentele liniștite din viață. Neajunsurile oarecum obișnuite ale copilăriei, cum ar fi o ignorare permanentă sau o lipsă de acordare a atenției sau a tandreții din partea unuia dintre părinți, abandonarea sau pierderea lor ori o respingere din partea societății s-ar putea să nu atingă niciodată culmile unor traume, dar își vor lăsa amprenta în creierul emoțional, ducînd la dereglări — la lacrimi și crize de furie — în relațiile intime din viața ulterioară. Dacă tulburarea de stres posttraumatic poate fi vindecată, tot așa se poate întîmpla și cu cicatricele emoționale de care suferim mulți dintre noi. Aceasta este misiunea psihoterapiei. Și, în general, totul constă în învățarea abordării cu talent a reacțiilor cu încărcătură nervoasă, iar aici intră în joc inteligența emoțională.

Dinamica presupusă de nucleul amigdalian și reacțiile mult mai bine formate ale cortexului prefrontal poate oferi un model neuroanatomic asupra felului în care psihoterapia remodelează tiparele emoționale profunde, prost adaptate. Sau cum spune neurospecialistul Joseph LeDoux, care a descoperit declanșatorul din nucleul amigdalian precum și rolul jucat de acesta în izbucnirile emoționale: „Odată ce sistemul emoțional învață ceva pare că nu mai uită niciodată. Terapia practic te învață să-l stăpînești — îți învață neocortexul să inhibe nucleul amigdalian. Impulsul de a acționa este refulat, în vreme ce emoțiile fundamentale în această privință rămîn într-o formă subliminală."

Datorită arhitecturii creierului care adăpostește reînvățarea emoțională, ceea ce se pare că rămîne chiar și după o psihoterapie reușită este reacția remanentă, un reziduu al sensibilității inițiale sau al fricii, care stă la baza unor tulburări emoționale[21]. Cortexul prefrontal poate redefini sau frîna impulsul nucleului amigdalian, dar nu poate să-l împiedice să reacționeze din primul moment. De aceea noi nu putem hotărî *cînd* să avem ieșirile noastre emoționale, avînd totuși un control mai mare asupra *duratei* lor. O refacere mai rapidă în urma unei asemenea izbucniri poate fi un semn de maturitate emoțională.

După această terapie ceea ce se pare că se schimbă sînt *reacțiile* pe care le au oamenii, odată ce este declanșată o reacție emoțională — dar tendința de a se declanșa reacția nu dispare complet într-o primă fază. Dovezi asupra acestui fapt provin dintr-o serie de studii de psihoterapie conduse de Lester Luborski și colegii săi de la Universitatea din Pennsylvania[22]. Ei au analizat principalele relații conflictuale care au condus zeci de pacienți la psihoterapie — trăsături precum incapacitatea de acceptare sau de stabilire a unei intimități sau frica de eșec ori o dependență exagerată. Apoi au studiat atent reacțiile tipice (întotdeauna de autoapărare) pe care le au pacienții atunci cînd aceste dorințe

sau temeri sînt activate la nivelul relațiilor lor interpersonale — reacții cum ar fi faptul că sînt prea poruncitori, prea exigenți, că au crize de furie sau manifestă o răceală totală față de celălalt sau o retragere în carapacea lor într-o formă de autoapărare, ceea ce îl face pe celălalt să reacționeze nepotrivit. În cazul acestor întîlniri nefericite, pacienții sigur că au fost cuprinși de sentimente de supărare — de lipsă de speranță și de tristețe, de resentimente și de mînie, de tensiuni puternice și de temeri, de învinovățiri și de autoînvinovățiri ș.a.m.d. Indiferent care este tiparul specific pacientului, se pare că el apare în aproape toate relațiile importante, fie că este vorba despre un soț sau despre un amant, despre un copil sau despre un părinte, despre un coleg sau despre un șef.

În urma unei terapii de lungă durată totuși, acești pacienți prezintă două tipuri de schimbări: reacția lor emoțională la evenimentele declanșatoare devine mai puțin tulburătoare, uneori chiar calmă sau indiferentă, iar răspunsul devine mai eficient în ce privește obținerea a ceea ce își doreau într-adevăr de la relația respectivă. Ceea ce nu se schimbă însă este dorința sau frica acută și sentimentul inițial de tortură. Cînd pacientul nu mai are decît cîteva ședințe de terapie, întîmplările pe care le-a povestit se dovedesc a avea mult mai puține reacții emoționale negative comparativ cu cele de la începutul terapiei și răspunsurile pozitive sînt de două ori mai numeroase din partea celeilalte persoane, atît de rîvnite. Ceea ce nu se schimbă însă deloc este acea sensibilitate specială față de rădăcinile acestor nevoi profunde.

În privința creierului, putem face speculații; circuitului limbic ar putea trimite semnale de alarmă ca răspuns la posibila detectare a unor întîmplări de temut, dar cortexul prefrontal și zonele învecinate au învățat între timp o reacție nouă, mai sănătoasă. Pe scurt, lecțiile emoționale — chiar și în cazul obiceiurilor celor mai înrădăcinate dobîndite încă din copilărie — pot fi remodelate. Învățarea emoțională este un proces de durată, putînd să țină o viață întreagă.

14

Temperamentul nu este predestinat

Prin urmare, așa pot fi modificate tiparele emoționale care au fost învățate pe parcurs. Dar cum rămîne cu acele reacții care provin din codul nostru genetic — cum rămîne cu schimbarea obiceiurilor de a reacționa într-un anumit fel în cazul celor care din fire, să zicem, sînt foarte superficiali sau cumplit de timizi? Această gamă de limitări emoționale intră sub umbrela temperamentală, acel zgomot de fond al sentimentelor, care ne influențează dispoziția de bază. Temperamentul poate fi definit în funcție de stări care ne înregimentează într-o anumită categorie de viață emoțională. Într-o oarecare măsură, fiecare avem o anumită gamă emoțională favorită; cu temperamentul ne naștem în parte datorită loteriei genetice, care are o forță extraordinară de-a lungul vieții. Fiecare părinte a observat asta: încă de la naștere, copilul va fi calm și liniștit sau capricios și dificil. Întrebarea este dacă acest set emoțional determinat biologic poate fi schimbat prin experiență. Oare biologia noastră ne fixează destinul emoțional sau chiar și un copil născut timid poate deveni un adult încrezător?

Cel mai clar răspuns la această întrebare provine din studiul făcut de Jerome Kagan, eminentul psiholog al dezvoltării de la Universitatea Harvard[1]. Kagan susține că există cel puțin patru tipuri temperamentale — timid, îndrăzneț, vesel și melancolic — și că fiecare se datorează unui tipar diferit al activității creierului. Se pare că există nenumărate diferențe de temperament, fiecare bazîndu-se pe diferențe înnăscute la nivelul circuitului emoțional; pentru fiecare emoție în parte, oamenii se pot diferenția în funcție de cît de ușor se declanșează sau cît durează, oricît de intensă este. Studiul lui Kagan se concentrează pe unul dintre aceste tipare: dimensiunea temperamentului care merge de la îndrăzneală la timiditate.

Zeci de ani, mamele și-au adus sugarii și copiii mici la laboratorul lui Kagan pentru Dezvoltarea Copilului, care se află la etajul al paisprezecelea al Universității Harvard, în Sala William James, pentru a lua parte la studiile referitoare la dezvoltarea copilului. Acolo, Kagan și colegii săi au observat semne timpurii de timiditate în cazul unui grup de copii de un an și nouă luni aduși pentru observații experimentale. Aflați la joacă, o parte dintre ei s-au dovedit vioi și spontani, jucîndu-se cu ceilalți copii practic fără nici o ezitare. Alții totuși erau nesiguri și ezitanți, nu îndrăzneau și se agățau de fusta mamei, urmărindu-i în tăcere pe ceilalți cum se joacă. După aproape patru ani, cînd aceiași copii au ajuns la grădiniță, echipa de cercetători a lui Kagan i-a studiat din nou. De-a lungul anilor care se scurseseră, nici unul dintre copiii îndrăzneți nu devenise timid, în vreme ce două treimi dintre cei timizi rămăseseră reticenți.

Kagan consideră că de fapt copiii care sînt prea sensibili și temători se transformă în adulți timizi și timorați; de la naștere, cam 15 pînă la 20% dintre copii sînt „inhibați comportamental", după cum îi numește el. Ca sugari, acești copii sînt timizi în privința a tot ceea ce nu le este familiar. Asta îi face să ezite să mănînce lucruri noi, să se apropie de animale necunoscute sau de locuri neștiute și să fie foarte sfioși în prezența străinilor. De asemenea, ei devin sensibili și în alte sensuri — de exemplu, sînt înclinați să se autoînvinovățească și să-și facă reproșuri. Există și copii care sînt de-a dreptul paralizați de teamă atunci cînd se află în societate: la școală sau pe terenul de joacă, atunci cînd cunosc oameni noi sau atunci cînd reflectorul societății se îndreaptă spre ei. Ca adulți, sînt sortiți să ajungă însingurați, trăind într-o frică groaznică atunci cînd trebuie să țină un discurs sau să execute ceva în public.

Tom, unul dintre băieții din studiul lui Kagan, este tipic pentru această categorie de timiditate. La toate măsurătorile făcute în timpul copilăriei — la doi, cinci și șapte ani —, Tom se număra printre cei mai timizi copii. Atunci cînd a fost chestionat la treisprezece ani, Tom devenise tensionat și rigid, mușcîndu-și buzele, frîngîndu-și mîinile, cu un chip împietrit, care abia zîmbea timid și forțat doar cînd era vorba despre prietena lui; răspunsurile sale erau scurte și părea abătut[2]. În anii de mijloc ai copilăriei, cam pînă pe la unsprezece ani, Tom își amintește că era cumplit de timid, asudînd tot de fiecare dată cînd trebuia să se apropie de un coleg de joacă. De asemenea, era tulburat de temeri intense: se temea că-i ia foc casa, ca nu cumva să se înece în piscină sau să rămînă singur pe întuneric. În desele coșmaruri, era atacat de monștri. Chiar dacă se simțise mai puțin timid în ultimii doi ani și ceva, avea încă o oarecare stare de anxietate în preajma copiilor și problemele sale se concentrau acum asupra rezultatelor de la școală, deși era în primii 5% cei mai buni din clasă. Tom era băiatul unui om de știință, drept pentru care și-a făcut o carieră în acest domeniu, tocmai pentru că l-a tentat ideea că asta ar presupune o oarecare singurătate, potrivită înclinațiilor sale introvertite.

În schimb, Ralph era unul dintre cei mai îndrăzneți și mai deschiși copii, indiferent de vîrsta la care a fost supus evaluării. Întotdeauna relaxat și vorbăreț, la treisprezece ani știa să se așeze confortabil pe un scaun, nu avea ticuri verbale și vorbea foarte încrezător, pe un ton prietenos, ca și cum s-ar fi adresat cuiva de vîrsta sa — deși diferența de vîrstă era de douăzeci și cinci de ani. În timpul copilăriei, a avut doar vreo două temeri trecătoare — cea de cîini, după ce un dulău a sărit pe el cînd avea trei ani, și o alta de zburat, pentru că la șapte ani auzise de un avion care se prăbușise. Ralph era sociabil și îndrăgit și niciodată nu s-a socotit timid.

Copiii timizi se pare că vin în viață cu un circuit neural care îi face să reacționeze mai puternic chiar și la stresurile mărunte — încă de la naștere, inima lor bate mai repede decît a altor sugari ca reacție la situațiile necunoscute sau noi. La un an și nouă luni, cînd copilul reticent refuză să se joace, inima lui, arată monitoarele, începe să bată ca în timpul unei crize de anxietate. Această anxietate pare să fie la baza timidității de o viață: orice persoană nouă sau situație nouă este socotită o potențială amenințare. Ca urmare, o femeie de vîrstă mijlocie care își amintește că a fost extrem de timidă în copilărie, în comparație cu alții mai îndrăzneți, are tendința de a trece prin viață cu mai multe temeri, griji și sentimente de vinovăție și să sufere de probleme cauzate de stres, cum ar fi migrenele, iritări ale vezicii biliare și alte indispoziții stomacale[3].

NEUROCHIMIA TIMIDITĂȚII

Diferența dintre prudentul Tom și îndrăznețul Ralph constă în excitabilitatea circuitului neural centrat în nucleul amigdalian, crede Kagan. El susține că oamenii precum Tom, care au în-

clinații spre temeri de tot felul, se nasc cu o neurochimie care face ca acest circuit să se excite ușor, evitînd tot ceea ce este nefamiliar, fapt ce duce la o stare de nesiguranță și la anxietate. Cei care, precum Ralph, au un sistem nervos calibrat mai bine în ceea ce privește excitarea nucleului amigdalian se sperie mai greu, sînt mai îndrăzneți și mai nerăbdători să exploreze noi locuri și să cunoască și alte persoane.

Un prim indiciu asupra tiparului moștenit de copil vine din cît de dificil sau de irascibil este sugarul și din gradul de tulburare din momentul în care este confruntat cu ceva sau cu cineva necunoscut. În vreme ce unul din cinci copii intră în categoria celor timizi, doi din cinci au un temperament îndrăzneț — cel puțin la naștere.

O parte din dovezile culese de Kagan provin din observațiile asupra pisicilor, care sînt neobișnuit de timide. Cam una din șapte dintre pisicile de casă au un tipar al fricii care seamănă mult cu timiditatea copiilor: se retrag dacă este ceva nou (și nu-și manifestă legendara curiozitate a pisicii), n-au chef să exploreze noi teritorii și nu atacă decît rozătoare mici, fiind prea timide ca să se repeadă și asupra celor mai mari, așa cum procedează semenele lor feline mai curajoase, care ar face-o fără ezitare. S-a constatat la nivelul creierului acestor pisici timide că porțiuni ale nucleului amigdalian sînt extrem de excitabile, mai ales cînd, de exemplu, aud o amenințare sau o altă pisică cum urlă.

Timiditatea pisicilor înflorește cam pe la o lună, punctul cînd nucleul amigdalian se maturizează suficient pentru a prelua controlul circuitelor din creier ce determină apropierea sau evitarea. Maturizarea creierului pisicii la o lună seamănă cu cea a sugarului, de la opt luni; la opt sau nouă luni, observă Kagan, la copii apare teama de „necunoscut" — dacă mama iese din încăpere și el rămîne cu un necunoscut, copilul izbucnește în lacrimi. Kagan declară cu tărie că acești copii timizi se poate să fi moștenit nivelurile cronic mari de norepinefrine sau de alte substanțe chimice care activează nucleul amigdalian astfel încît se formează un prag mic de excitabilitate, ceea ce face ca nucleul amigdalian să fie mai ușor declanșat.

Semnul unei mari sensibilități, de exemplu, în cazul unor tineri, bărbați sau femei, care s-au dovedit a fi destul de timizi în copilărie, analizați acum într-un laborator pentru a vedea cum reacționează la motive de stres, cum ar fi mirosurile puternice,

constă în ritmul lor cardiac care rămîne crescut mai multă vreme decît la tinerii îndrăzneți de o vîrstă cu ei — semn că apariția norepinefrinelor păstrează nucleul amigdalian într-o stare de excitare prin intermediul circuitelor neurale, sistemul nervos simpatic fiind și el activat[4]. Kagan a descoperit că acești copii timizi au niveluri mai mari de reacție în întreaga gamă de indici ai sistemului nervos simpatic, începînd cu tensiunea arterială și dilatarea pupilelor pînă la un nivel crescut de norepinefrine, care apar în urina lor.

Un alt barometru al timidității este tăcerea. De cîte ori echipa lui Kagan a studiat copiii timizi și îndrăzneți într-un mediu natural — la grădiniță, împreună cu alți copii care nu știau despre ce e vorba sau cînd au vorbit cu cei care îi chestionau — copiii mai timizi s-au exprimat mai puțin. Un copil de grădiniță timid e în stare să nu spună nimic atunci cînd un altul i se adresează și să-și petreacă mai toată ziua uitîndu-se doar cum se joacă ceilalți. Kagan face chiar unele speculații, declarînd că o tăcere timidă în fața noului sau a unei posibile amenințări este un semn al activității circuitului neural care se desfășoară între creierul din față, nucleul amigdalian și structurile periferice apropiate, care controlează capacitatea de a vorbi cu glas tare (aceleași circuite ne fac ca în momentele de stres să ne „înghițim" cuvintele, să ne sufocăm).

Acești copii sensibili sînt în mare primejdie, pentru că își pot dezvolta un fel de dezechilibre anxioase, cum ar fi crizele de panică, acestea putînd începe din clasa a șasea sau a șaptea. Într-un studiu efectuat asupra a 754 de băieți și fete din aceste clase, s-a constatat că 44 trecuseră deja prin cel puțin un asemenea episod de panică sau că avuseseră simptomele preliminare. Aceste episoade de anxietate au fost de obicei declanșate de alarme obișnuite pentru prima adolescență, cum ar fi prima întîlnire cu iubita sau un examen important — alarme pe care majoritatea copiilor le rezolvă fără probleme prea serioase. Dar adolescenții timizi din fire și extrem de speriați de situațiile noi intră în panică și atunci apar simptomele, și anume palpitațiile, respirația neregulată sau senzația de sufocare împreună cu sentimentul că o să li se întîmple un lucru îngrozitor, adică or să înnebunească sau or să moară. Cercetătorii cred că aceste episoade nu au fost suficient de semnificative încît să presupună un diagnostic psihiatric cum ar fi o „tulburare de panică", totuși ele arată că acești adolescenți sînt expuși unui mare risc de a dez-

volta această tulburare, odată cu trecerea timpului; mulți adulți care suferă de crize de panică susțin că atacurile au început la vîrsta adolescenței[5].

Începuturile crizelor de anxietate sînt strîns legate de perioada de pubertate. Fetele care abia intră în pubertate nu au asemenea crize, dar dintre cele care au intrat în pubertate 8% au cunoscut deja panica. Odată ce au avut o asemenea criză, ele au înclinația să înceapă să se teamă de o repetare, fapt care îi duce pe oameni la panică și la izolare de viață.

NU MĂ DERANJEAZĂ NIMIC: TEMPERAMENTUL VESEL

În anii 1920, o tînără, mătușa mea June, a plecat de la ea de acasă din Kansas City și s-a dus de una singură la Shanghai — o călătorie foarte periculoasă pentru o femeie singură, mai ales în acele vremuri. Acolo, June a cunoscut și s-a măritat cu un detectiv britanic, care lucra în poliția colonială din cadrul Centrului Internațional de Comerț. Cînd japonezii au cucerit Shanghaiul, la începutul celui de-al doilea război mondial, mătușa mea și soțul ei au fost închiși într-un lagăr, care a fost descris în cartea și în filmul *Empire of the Sun* (*Imperiul soarelui*). După ce au supraviețuit acestor ani oribili de lagăr, ea și soțul său au pierdut practic tot. Fără nici un ban, au fost repatriați în Columbia britanică.

Îmi amintesc de vremea cînd eram copil și am cunoscut-o pe June, o doamnă în vîrstă exuberantă, a cărei viață a avut un curs impresionant. În ultimii ani, făcuse un atac cerebral și rămăsese parțial paralizată; după o perioadă de refacere foarte lungă și dificilă, ea a reușit să umble din nou, dar șchiopătînd. Îmi amintesc că în acea vreme am ieșit odată în oraș cu June, cînd ea avea vreo șaptezeci de ani. Nu știu cum a făcut, dar după cîteva minute am auzit un țipăt ușor — striga după ajutor. Căzuse și nu se mai putea ridica. M-am repezit să o ridic și tocmai cînd făceam asta, în loc să se plîngă sau să se lamenteze, a început să rîdă. Singurul ei comentariu a fost un voios: „Bine măcar că pot iar să umblu."

Emoțiile unora par, din fire, ca în cazul mătușii mele, să graviteze în jurul unui pol pozitiv; acești oameni sînt energici și amabili, în vreme ce alții sînt pasivi și melancolici. Această dimensiune a temperamentului — exuberanța la unii și melancolia la alții — pare a fi legată de activitatea din zonele prefrontale din dreapta și stînga, polii superiori ai creierului emoțional. Acest lucru a ieșit la iveală în mare parte în urma studiului lui Richard Davidson, psiholog la Universitatea din Wisconsin. El a descoperit că oamenii care au o activitate mai mare în lobul frontal stîng comparativ cu activitatea din lobul drept sînt din fire mai veseli; se bucură de viață și de oameni, își depășesc obstacolele, precum mătușa June. Cei care însă au o activitate relativ mai mare în partea dreaptă sînt sortiți gîndurilor negative și sînt firi posace, așa încît sînt ușor doborîți de problemele vieții; într-un fel, ei parcă suferă pentru că nu își pot potoli grijile și depresiile.

Într-una dintre experiențele lui Davidson făcute pe voluntari, persoanele cu o activitate pronunțat mai intensă în lobul frontal stîng au fost comparate cu cincisprezece persoane care au dovedit o activitate mai intensă în lobul frontal drept. Cei cu o activitate marcat mai mare în lobul frontal drept s-a demonstrat că au un tipar distinctiv de negativism atunci cînd au dat testul de personalitate; ei corespundeau perfect rolurilor caricaturale din comediile lui Woody Allen, alarmistul care vede catastrofe peste tot, pînă și în lucrurile cele mai mărunte — înclinat spre spaime și dispoziții proaste, bănuitor față de o lume pe care o percepe ca plină de dificultăți și de primejdii care stau la pîndă. Spre deosebire de cei care suferă de melancolie, cei cu o activitate puternică în lobul frontal stîng văd lumea cu totul altfel. Sînt sociabili și veseli, se bucură din orice, adesea sînt bine dispuși, au încredere în ei și se angajează puternic în viață. Apoi, punctajele la testele lor psihologice au sugerat că prezintă un risc mai mic de a suferi depresii și alte dezechilibre emoționale[6].

Oamenii care au avut probleme datorate unor depresii grave au dovedit o activitate mai scăzută în partea stîngă a creierului și mai puternică în partea dreaptă, comparativ cu aceia care nu au fost deprimați niciodată, după cum a constatat Davidson. El a descoperit același tipar și la pacienții recent diagnosticați cu depresii. Davidson a făcut următoarea speculație, și anume că persoanele care își depășesc depresiile au învățat să sporească nivelul de activitate în partea stîngă a lobului frontal — teorie care încă mai așteaptă o testare științifică.

Deși studiul său s-a făcut în proporție de 30% pe oameni aparținînd uneia dintre aceste extreme, aproape nimeni nu poate fi clasificat, în funcție de tiparele creierului său, ca avînd o

tendință spre un tip sau altul, spune Davidson. Diferența de temperament între cei morocănoși și cei veseli se manifestă în multe feluri, în lucrurile mai mari sau mai mici. De exemplu, într-o experiență, voluntarii au urmărit fragmente dintr-un film. Unele erau amuzante — o gorilă care făcea baie sau un cățeluș care se juca. Altele erau dintr-un film educativ pentru infirmiere, cu tot felul de amănunte sinistre din timpul operațiilor, ceea ce era foarte tulburător. Persoanele mai sumbre, concentrate pe emisfera dreaptă, au găsit că filmulețele amuzante erau doar ușor amuzante, în schimb s-au speriat și au fost dezgustați cînd a venit vorba de sîngele din timpul operației și de alte asemenea amănunte. Grupul celor veseli a avut reacții minime față de filmul cu operația. Cele mai puternice reacții au fost cele de încîntare datorate vizionării filmelor vesele.

Astfel, se pare că avem o înclinație temperamentală de a reacționa față de viață, fie într-un registru emoțional negativ, fie într-unul pozitiv. Tendința spre un temperament melancolic sau vesel — ca și spre timiditate sau îndrăzneală apare în primul an de viață, un factor care sugerează de asemenea o determinare genetică. Ca și cea mai mare parte a creierului, lobii frontali sînt încă în perioada de maturizare în primele luni de viață, astfel încît activitatea lor nu poate fi măsurată corect decît la zece luni. Dar chiar și la copii atît de mici, Davidson a constatat că nivelul de activitate al lobilor frontali prezicea deja dacă ei vor plînge sau nu atunci cînd mamele vor ieși din cameră. Corelarea era practic de 100%: din zecile de copii testați astfel, fiecare dintre cei care au plîns s-a dovedit că are o activitate mai puternică în partea dreaptă a creierului, în vreme ce cei care nu au plîns au dovedit o activitate mai puternică în partea stîngă a creierului.

Și totuși, chiar dacă această dimensiune fundamentală a temperamentului există încă de la naștere sau apare foarte curînd după aceea, cei care ne înscriem în tiparul morocănos nu sîntem neapărat blestemați să străbatem întreaga existență trîntind și bufnind. Lecțiile emoționale din copilărie pot avea un impact profund asupra temperamentului, fie amplificînd, fie potolind o predispoziție înnăscută. Marea elasticitate a creierului din perioada copilăriei înseamnă că experiențele din timpul acestor ani pot avea un impact de durată asupra modelării unor căi neurale pentru tot restul vieții. Poate că cea mai bună ilustrare a tipului de experiențe ce pot modifica temperamentul în bine ar fi

tocmai observația ce s-a putut face în urma studiului lui Kagan pe copiii timizi.

ÎMBLÎNZIREA NUCLEULUI AMIGDALIAN PREA EXCITABIL

Vestea cea bună pe care am primit-o în urma studiilor lui Kagan este că nu toți copiii temători devin adulți izolați — temperamentul nu este predestinat. Nucleul amigdalian exagerat de excitabil poate fi îmblînzit prin experiențe potrivite. Ceea ce face diferența sînt lecțiile emoționale și reacțiile învățate ale copiilor pe măsură ce se maturizează. Pentru copilul timid, ceea ce contează este felul în care este tratat de părinții săi și cum învață să își depășească timiditatea înnăscută. Acei părinți care reușesc să țeasă o întreagă rețea de experiențe mobilizatoare pentru copilul lor îi oferă acestuia ceea ce ar putea fi un corectiv al fricii.

Cam unul din trei sugari care vin pe lume cu semnele clare ale unui nucleu amigdalian extrem de excitabil își pierde timiditatea pînă ce ajunge la vîrsta de grădiniță[7]. Din observațiile la domiciliu făcute asupra acestor copii cîndva temători, a devenit clar faptul că părinții, și mai ales mamele, au jucat un rol major în transformarea copilului timid care a devenit îndrăzneț cu timpul sau continuă să rămînă sfios în fața a tot ceea ce este nou și să fie speriat de orice provocare. Echipa de cercetători a lui Kagan a constatat că o parte dintre mame au concepția că trebuie să-și apere copiii timizi de tot ceea ce îi necăjește; altele au simțit că este mai important să-și ajute copiii timizi să învețe cum să se adapteze acestor momente supărătoare, și prin urmare cum să se adapteze și micilor bătălii din viață. Se pare că această concepție protectoare întărește sentimentul de teamă, probabil prin faptul că îi lipsește pe copii de ocazia de a învăța cum să-și depășească frica. Filozofia „învățării de a se adapta" se pare că îi ajută pe copiii prea speriați să devină mai curajoși.

Observațiile făcute în diferite case cînd copiii aveau doar vreo șase luni au arătat că mamele protectoare care încercau să-și liniștească sugarii îi luau pe aceștia în brațe și îi țineau strîns la piept cînd se speriau sau plîngeau și o făceau mai multă vreme decît mamele care îi ajutau pe copii să învețe să-și stăpînească momentele de neliniște. Timpul cît copiii erau ținuți în brațe în momentele de calm și în momentele de supărare arată

că mamele protectoare îi țineau mai mult în brațe pe copii atunci cînd erau supărați decît atunci cînd erau calmi.

O altă diferență a reieșit cînd copiii aveau un an, iar mamele protectoare erau mai îngăduitoare și mai indirecte în stabilirea limitelor cînd copiii făceau ceva ce ar fi putut să dăuneze, cum ar fi, de exemplu, să introducă în gură un obiect care putea fi înghițit. Celelalte mame în schimb erau empatice, stabileau limite foarte ferme, dădeau ordine precise, blocînd acțiunile copiilor și insistînd pe disciplină.

De ce oare fermitatea duce la o reducere a fricii? Kagan speculează că este ceva învățat faptul că un copil se tîrăște spre ceva ce-l intrigă (dar pe care mama lui îl consideră categoric un lucru periculos) și atunci el este oprit printr-un avertisment: „Pleacă de acolo! Nu pune mîna!" Dintr-odată, copilul este obligat să rezolve doar o ușoară incertitudine. Repetarea unei asemenea provocări de sute și sute de ori în primul an de viață îl face pe copil să retrăiască în doze mici întîlnirea cu neașteptatul din viață. La copiii speriați, tocmai o asemenea întîlnire trebuie bine stăpînită și dozele mici sînt ideale pentru a învăța această lecție. Cînd întîlnirea are loc cu părinți care, deși iubitori, nu se reped să își ridice copilașul și să îl consoleze de fiecare dată cînd se necăjește de ceva, copilul învață treptat să se descurce în asemenea momente. Cam pe la doi ani, cînd acești copii cîndva temători sînt readuși în laboratorul lui Kagan, este mai puțin probabil că vor izbucni în lacrimi de cîte ori se încruntă cineva la ei sau de cîte ori cel care face experiența le ia tensiunea.

Concluzia lui Kagan: „Se pare că mamele care-și protejează copiii ce reacționează prea puternic, ferindu-i de frustrări și anxietate, în speranța de a obține un rezultat pozitiv exacerbează de fapt nesiguranța copilului și obțin efectul contrar."[8] Cu alte cuvinte, strategia protectoare ajunge să aibă un efect contrar, lipsindu-i pe copiii timizi de ocazia de a învăța să se calmeze în fața lucrurilor cu care nu sînt familiarizați și să cîștige o oarecare stăpînire asupra fricii lor. La nivel neurologic, se presupune că acest lucru înseamnă că de fapt circuitele prefrontale ratează ocazia de a învăța reacții alternative de blocare a fricii; în schimb, înclinația către o frică necontrolată este accentuată pur și simplu prin repetare.

Dimpotrivă, mi-a spus Kagan, „Acei copii care au ajuns să fie mai puțin timizi pînă la vîrsta de grădiniță se pare că au avut părinți care i-au supus unor tensiuni ușoare pentru a-i face să fie mai deschiși. Chiar dacă această trăsătură temperamentală pare ceva mai greu de schimbat decît altele — poate și pentru că are și o bază fiziologică — nici o însușire umană nu este mai presus de schimbare."

De-a lungul copilăriei, unii copii timizi au devenit mai îndrăzneți, pe măsură ce experiența de viață a continuat să le modeleze circuitul neural cheie. Unul dintre semnele că un copil timid își va putea depăși inhibiția naturală este acela de a dovedi o competență socială mai mare: este mai cooperant și se înțelege mai bine cu ceilalți copii, este empatic, dispus să dea și să împartă și este mai atent; este în stare să pună bazele unor prietenii apropiate. Aceste trăsături marcau un grup de copii identificați ca avînd un temperament timid la patru ani și care au reușit să scape de el pînă la zece ani[9].

Dimpotrivă, acei copii timizi la patru ani cu temperamentul puțin schimbat în cei șase ani au avut tendința să fie mai puțin pregătiți din punct de vedere emoțional: în condiții de stres plîngeau și se retrăgeau repede; aveau reacții emoționale inadecvate; erau temători, îmbufnați și plîngăcioși; reacționau exagerat la cea mai mică frustrare, mîniindu-se cumplit; nu erau în stare să aibă răbdare spre a fi recompensați; erau extrem de sensibili la critici și la dovezi de neîncredere. Aceste lipsuri emoționale sînt desigur capabile să dăuneze relațiilor cu ceilalți copii, iar acelora care le au le va fi mai greu să depășească repulsia inițială față de implicare.

În schimb, este ușor de constatat de ce persoanele cu o competență emoțională mai mare — chiar dacă timizi din fire — își depășesc în mod spontan timiditatea. O disponibilitate mai mare pentru viața în societate presupune mai mult ca sigur o serie de experiențe pozitive succesive cu alți copii. Chiar dacă erau tentați să nu comunice neapărat cu un nou partener de joacă, odată spartă gheața, puteau de-a dreptul să strălucească în societate. Repetarea regulată a acestor reușite sociale de-a lungul mai multor ani va putea, firește, să-i facă pe cei timizi mai siguri de ei.

Acești pași spre îndrăzneală sînt încurajatori; ei sugerează că și tiparele emoționale înnăscute pot fi schimbate într-o oarecare măsură. Un copil venit pe lumea asta care se sperie ușor poate învăța să fie mai calm sau chiar mai îndrăzneț în fața lucrurilor cu care nu este familiarizat. Temperamentul fricos — sau orice alt temperament — poate să fie parte a moștenirii biologice a

vieții noastre emoționale, dar nu sîntem în mod necesar limitați la un anumit meniu emoțional de către trăsăturile moștenite. Există o întreagă gamă de posibilități, chiar și în cazul constrîngerilor genetice. Așa cum constată specialiștii în comportamentul genetic, genele nu determină singure comportamentul; mediul și mai ales ceea ce trăim și învățăm pe măsură ce creștem modelează predispoziția noastră temperamentală, odată cu trecerea timpului. Capacitățile noastre emoționale nu sînt date fixe înnăscute; printr-o învățare corectă, ele pot fi îmbunătățite. Motivele pentru care acest lucru este posibil țin de maturizarea creierului uman.

COPILĂRIA: O ȘANSĂ UNICĂ

Creierul omului nu este nici pe departe format la naștere. El continuă să se modeleze de-a lungul întregii vieți, cel mai puternic progres avînd loc în copilărie. Copiii se nasc cu mult mai mulți neuroni decît cei care vor rămîne în creierul adult; printr-un proces care se mai numește și „de reducere", creierul practic pierde acele conexiuni neuronale care sînt mai puțin folosite și formează conexiuni puternice în circuitele sinaptice cele mai folosite. Simplificarea prin renunțarea la sinapsele în plus îmbunătățește calitatea semnalului în creier, îndepărtînd cauza „zgomotului de fond". Acest proces este unul constant și rapid. Conexiunile sinaptice se pot forma în cîteva ore sau zile. Experiența, mai ales cea din copilărie, modelează creierul.

Demonstrația clasică a impactului experienței asupra dezvoltării creierului a fost făcută de deținătorii premiului Nobel, Thorsten Wiesel și David Hubel, ambii neurosavanți[10]. Ei au arătat că la pisici și la maimuțe există o perioadă critică în primele luni de viață, cînd se dezvoltă sinapsele ce transportă semnale de la ochi la cortexul văzului, unde aceste semnale sînt interpretate. Dacă animalului i se închidea un ochi o perioadă mai îndelungată, numărul sinapselor acestui ochi către cortexul vizual se reducea, în vreme ce sinapsele de la ochiul deschis se înmulțeau. Dacă după perioada critică ochiul închis era redeschis, animalul devenea practic orb de acel ochi. Deși ochiul în sine nu avea nimic, existau prea puține legături cu cortexul vizual pentru ca acesta să poată interpreta semnalele date de acel ochi.

La oameni, perioada critică corespunzătoare pentru vedere acoperă primii șase ani din viață. În această perioadă, vederea

normală stimulează formarea unui circuit neural extrem de complex, care începe de la ochi și se sfîrșește în cortexul vizual. Dacă un ochi al unui copil este acoperit cîteva săptămîni, acest fapt poate crea un deficit în capacitatea vizuală a ochiului respectiv. Dacă un copil a avut un ochi închis cîteva luni și ulterior a putut vedea, ochiul respectiv va întîmpina dificultăți în distingerea detaliilor.

Demonstrația vie a impactului experienței asupra dezvoltării creierului o reprezintă studierea șobolanilor „bogați" și „săraci"[11]. Șobolanii „bogați" locuiau în grupuri mici, în cuști, avînd tot felul de distracții, cum ar fi scărițe și rotițe. Șobolanii „săraci" locuiau în cuști foarte asemănătoare, dar goale și lipsite de orice distracție. După cîteva luni, zona neocorticală a șobolanilor bogați a dezvoltat rețele mult mai complexe de circuite sinaptice; circuitul neuronal al șobolanilor săraci era, comparativ cu al celorlalți, mult subdezvoltat. Diferența era atît de mare, încît creierul șobolanilor bogați era mai greu și, ceea ce nu e de mirare, erau mai deștepți în rezolvarea labirinturilor decît șobolanii săraci. Experiențe similare pe maimuțe au arătat că și în acest caz există diferențe între „bogați" și „săraci" — și desigur efectul poate fi obținut și în cazul oamenilor.

Psihoterapia — care este de fapt o reînvățare emoțională sistematică — este o dovadă pentru felul în care experiența poate schimba tiparele emoționale și poate modela creierul. Cea mai edificatoare demonstrație a acestui fapt provine dintr-un studiu asupra celor tratați pentru tulburări obsesive[12]. Una dintre cele mai des întîlnite dorințe nestăpînite ale acestora este spălatul pe mîini, care poate ajunge atît de frecvent, încît să se facă și de sute de ori pe zi, pînă ce pielea persoanei crapă. Studiile au arătat că lobii prefrontali ai obsedaților au o activitate peste normal[13].

Jumătate dintre pacienții studiați au fost tratați cu medicamentele standard, cu fluoxetin (care este mai des întîlnită sub numele de Prozac), iar cealaltă jumătate au fost supuși unei terapii comportamentale. Pacienții supuși terapiei au fost expuși sistematic obiectului obsesiei lor sau al fixației lor, fără a se merge însă pînă la capăt; pacienții cu obsesia spălatului pe mîini erau duși pînă la chiuvetă, dar nu li se permitea să se spele. În același timp, ei învățau să își analizeze temerile și spaimele care îi chinuiau — de exemplu, faptul că nu puteau să se spele îi făcea să creadă că or să se îmbolnăvească și or să moară. Treptat, de-a lungul a luni întregi de asemenea experiențe, obsesia a în-

ceput să se estompeze; același lucru s-a întîmplat și cu pacienții pentru care s-au folosit medicamente.

Descoperirea remarcabilă totuși a fost făcută din analizele realizate la scaner; rezultatele au arătat că terapia comportamentală a dus la o scădere semnificativă a activității părții cheie din creierul emoțional, nucleii caudați, ca și în cazul pacienților tratați cu succes cu fluoxetin. Experiența le-a schimbat funcționarea creierului — și a îndepărtat acele simptome — la fel de eficient ca și medicamentația!

ȘANSE CRUCIALE

Creierului uman îi ia cel mai mult timp comparativ cu creierul altor specii ca să se maturizeze complet. În vreme ce fiecare zonă a creierului se dezvoltă într-un ritm diferit în timpul copilăriei, instalarea pubertății marchează una dintre cele mai năvalnice perioade de specializare în creier. Mai multe zone ale creierului care au un rol în viața emoțională sînt printre cele ce se maturizează mai încet. În vreme ce zonele senzoriale se maturizează în prima copilărie, iar sistemul periferic la pubertate, lobii frontali — locul în care se manifestă autocontrolul emoțional, înțelegerea și reacția la rang de artă — continuă să se dezvolte pînă către sfîrșitul perioadei de adolescență, între 16 și 18 ani[14].

Obiceiurile de stăpînire a emoțiilor, obiceiuri care sînt repetate mereu în copilărie și în adolescență, ajută la rîndul lor la modelarea acestui circuit. Astfel, copilăria reprezintă o șansă crucială pentru modelarea predilecțiilor emoționale de-o viață; obiceiurile dobîndite în copilărie sînt incluse în rețelele sinaptice ale arhitecturii neurale și sînt mai greu de schimbat ulterior în viață. Dată fiind importanța lobilor prefrontali în stăpînirea emoțiilor, acea șansă de modelare sinaptică în respectiva regiune a creierului poate însemna totodată și că în marele proiect al creierului, experiența copilului de-a lungul anilor poate modela ultimele conexiuni în circuitele care reglementează creierul emoțional. Așa cum am văzut, experiențele critice includ cît de bine răspund părinții la nevoile copilului, oportunitățile și îndrumarea de care are parte un copil în a învăța să se descurce cu propria suferință, să-și controleze impulsurile și să aibă exercițiul empatiei. În mod similar, neglijarea sau maltratarea, incapacitatea de implicare a unui părinte egoist sau indiferent sau o disciplină brutală își pot lăsa amprenta în circuitul emoțional[15].

Una dintre lecțiile emoționale esențiale, învățată în prima copilărie și șlefuită pe parcursul anilor ce urmează, o reprezintă felul în care este calmat copilul atunci cînd e supărat. Foarte mulți copii mici sînt calmați de cei care au grijă de ei: o mamă își aude copilul plîngînd, îl ridică în brațe și îl leagănă pînă ce se liniștește. Această adaptare biologică, spun unii teoreticieni, îl ajută pe copil să înceapă să învețe cum ar putea să se potolească singur[16]. În timpul unei anumite perioade critice, între zece luni și un an și jumătate, zona orbitofrontală a cortexului prefrontal formează rapid conexiunile cu creierul limbic, care va fi un fel de comutator deschis/închis pentru momentele neplăcute. Copilul care a fost calmat de nenumărate ori învață mai ușor să se calmeze singur; conform unor speculații, se pare că în acest circuit există legături puternice pentru controlarea momentelor neplăcute și că de-a lungul vieții vor reuși să se calmeze mai bine la supărare.

Sigur că arta de a se calma singur se dobîndește de-a lungul anilor și prin alte mijloace, pe măsură ce maturizarea creierului îi oferă copilului mai multe unelte emoționale complexe. Să nu uităm că lobii frontali atît de importanți pentru reglarea impulsurilor periferice se maturizează la adolescență[17]. Un alt circuit cheie care continuă să se modeleze de-a lungul copilăriei se află la nivelul nervului vag, care la una dintre terminațiile sale reglează inima și alte părți ale corpului, iar la cealaltă transmite semnale la nucleul amigdalian prin intermediul altor circuite producînd secreția de catecolamine care declanșează reacția luptă-sau-fugi. O echipă de la Universitatea din Washington care a studiat impactul asupra creșterii copiilor a constatat că îngrijirea părinților competenți din punct de vedere emoțional duce la o schimbare în bine a funcției nervului vag.

Sau cum explica psihologul John Gottman, care a realizat acest studiu: „Părinții modifică tonul vag al copiilor" — o măsurătoare a cît de ușor poate fi declanșat nervul vag se face — „prin pregătirea lor emoțională: prin discuții cu copiii despre sentimentele lor și despre cum trebuie ele înțelese, fără critici sau judecăți de valoare, despre cum se rezolvă diverse situații emoționale, pregătindu-i pentru ceea ce trebuie să facă, de pildă în situațiile în care este vorba despre lovire sau retragere în momentele de tristețe." Cînd părinții au procedat bine, copiii au reușit să suprime mai ușor activitatea nervului vag, care face ca nucle-

ul amigdalian să declanșeze hormonii reacției luptă-sau-fugi — și deci s-au comportat mult mai bine.

Este limpede că dezvoltarea principalelor talente ale inteligenței emoționale are perioadele ei critice, care se întind pe mai mulți ani în copilărie. Fiecare perioadă reprezintă o oportunitate pentru a ajuta copilul să dobîndească obiceiuri emoționale benefice, dacă nu se reușește acest lucru, efortul va fi mult mai mare pentru a oferi lecțiile corective ulterioare în viață. Formarea și specializarea circuitelor neurale în copilărie poate fi un motiv suficient de puternic pentru a explica de ce emoțiile timpurii și traumele sînt atît de greu de depășit, soldîndu-se cu efecte de durată și chinuitoare, inclusiv la vîrsta adultă. De asemenea, ar mai putea explica și de ce psihoterapia poate dura adesea foarte mult, mai ales atunci cînd e vorba de influențarea acestor tipare — și de ce, așa cum am văzut, chiar și după terapie aceste tipare au tendința să rămînă niște înclinații profunde, deși sînt acoperite de noi viziuni și reacții reînvățate.

Evident, creierul rămîne elastic de-a lungul vieții, deși nu într-o măsură la fel de spectaculoasă ca în copilărie. Orice învățare presupune o schimbare în creier, o întărire a conexiunii sinaptice. La pacienții cu tulburări obsesive creierul se modifică, arătînd că obiceiurile emoționale pot fi schimbate de-a lungul vieții, cu un oarecare efort susținut, chiar și la nivel neural. Ce se întîmplă cu creierul în cazurile de tulburare de stres posttraumatic (sau în terapia respectivă) este de fapt un efect analog cu acelea pe care le aduc experiențele emoționale în bine sau în rău.

Unele dintre cele mai grăitoare lecții pentru un copil vin din partea părintelui. Obiceiurile emoționale induse de părinți sînt foarte diferite dacă, pe de o parte, ei sînt pe lungimea de undă a copiilor, adică recunosc nevoile emoționale ale copiilor și le satisfac sau își disciplinează copiii prin empatie, sau dacă, pe de altă parte, părinții sînt absorbiți doar de sine și ignoră tulburările copilului sau îl disciplinează capricios prin țipete și bătăi. O psihoterapie prelungită este, într-un fel, un remediu pentru ceea ce s-a greșit sau s-a ratat complet în perioada anterioară în privința pregătirii copiilor. Dar de ce să nu facem ceea ce ne stă în putință pentru a preveni această nevoie, oferindu-le copiilor atenția și călăuzirea necesare pentru a cultiva calitățile emoționale esențiale încă de la bun început?

PARTEA A CINCEA

Alfabetul emoțional

15

Costurile analfabetismului emoțional

Totul a început ca o mică dispută, dar lucrurile au luat amploare. Ian Moore, elev în clasele mari la Liceul Thomas Jefferson din Brooklyn, și Tyrone Sinkler, din clasele mici, au avut o neînțelegere cu un coleg pe nume Khalil Sumpter, de cincisprezece ani. După care au început să se lege de el și să-l amenințe pînă ce conflictul a explodat.

Khalil, speriat că Ian și Tyrone ar putea să-l bată, a venit într-o dimineață la școală cu un pistol de calibru 38 și, la cinci metri de paznicul școlii, i-a împușcat mortal de la distanță mică pe cei doi puști chiar pe culoarele școlii.

Acest incident, oricît de sinistru ar fi, poate fi interpretat ca încă un semn al nevoii disperate de lecții de stăpînire a emoțiilor, de rezolvare pașnică a neînțelegerilor sau pur și simplu de adaptare la viața în comun. Educatorii, deranjați de punctajele slabe la matematică și la citit ale elevilor, au constatat că există și o deficiență mult mai alarmantă: analfabetismul emoțional[1]. În vreme ce pentru îmbunătățirea performanțelor intelectuale s-au făcut eforturi lăudabile, această nouă și tulburătoare deficiență nu este abordată în nici un fel la nivelul programei școlare. Sau cum spunea un profesor din Brooklyn, actualmente, accentul care se pune în școli sugerează că „ne preocupă mult mai tare cît de bine pot citi copiii și cît de bine pot scrie decît dacă vor mai fi în viață săptămîna viitoare".

Semnele acestei deficiențe se pot constata în incidentele violente, cum ar fi împușcarea lui Ian și a lui Tyrone, care sînt tot mai dese în școlile americane. Acestea nu mai sînt doar cazuri izolate: creșterea tulburării vieții adolescenților și a numărului necazurilor copilăriei pot fi sesizate pretutindeni în Statele Unite — fiind un fel de model pentru tendințele din lumea întreagă — după cum se arată în statistici precum acestea[2]:

În 1990, comparativ cu ultimii douăzeci de ani, în Statele Unite s-a înregistrat cel mai mare procent de arestări de minori pentru delicte violente; s-a dublat numărul arestărilor adolescenților pentru violuri; rata crimelor săvîrșite de adolescenți a crescut de patru ori, mai ales din cauza tot mai desei folosiri a armelor[3]. Tot în acești douăzeci de ani, numărul de sinucideri în rîndul adolescenților s-a triplat, la fel ca numărul de copii sub paisprezece ani care sînt victimele unor crime[4].

Rămîn însărcinate fete tot mai multe și mai tinere. Pînă în 1993, numărul de nașteri la fetele între zece și paisprezece ani a crescut constant cinci ani la rînd, acest fenomen fiind numit „copii care fac copii" — precum și numărul și proporția sarcinilor nedorite și presiunile colegilor de a face sex. Numărul de cazuri de boli venerice la adolescenți s-a triplat în ultimii treizeci de ani[5].

Sigur că aceste cifre sînt descurajante, dar dacă ne concentrăm asupra tineretului american de origine africană, mai ales din orașe, situația este și mai îngrijorătoare, toate cifrele fiind mult mai mari și uneori duble, dacă nu chiar triple sau mai mari. De exemplu, consumul de heroină și cocaină în rîndul celor foarte tineri a crescut cu 300% în cei douăzeci de ani de dinainte de 1990; în rîndul tinerilor americani de origine africană, s-a ajuns ca numărul celor ce iau droguri să crească deci *de 13 ori* față de acum douăzeci de ani[6].

Cauza cea mai des întîlnită a dezechilibrelor adolescenților este boala mintală. Simptomele de depresie, indiferent că sînt majore sau minore, afectează o treime dintre adolescenți. Pentru fete, riscul de depresie se dublează la pubertate. Frecvența dezechilibrelor de alimentație la adolescente a crescut spectaculos[7].

În sfîrșit, dacă lucrurile nu se vor schimba, perspectiva pe termen lung a copiilor de astăzi în privința unei căsătorii și a unei vieți rodnice și stabile este tot mai întunecată de la o generație la alta. Așa cum am văzut în Capitolul 9, în vreme ce în anii 1970 și 1980 rata divorțurilor era de aprox. 50%, pe măsură ce am intrat în anii 1990, proporția tinerelor cupluri care sfîrșesc printr-un divorț este cam de două din trei.

O SENZAȚIE EMOȚIONALĂ NEPLĂCUTĂ

Aceste statistici alarmante sînt precum canarul din tunelul din mina de cărbuni, care moare avertizîndu-i pe muncitori că este prea puțin oxigen. Dincolo de aceste cifre, problemele copiilor din ziua de azi pot fi urmărite și la niveluri mai subtile, în situațiile de zi cu zi, unde încă nu s-a ajuns la crize profunde. Cele mai grăitoare date — un barometru exact al scăderii nivelurilor de competență emoțională — fac parte dintr-o mostră la nivel național privitoare la copiii americani între șapte și șaisprezece ani asupra cărora s-a făcut un studiu comparîndu-se starea emoțională a copiilor de la jumătatea anilor 1970 cu cea a copiilor de la sfîrșitul anilor 1980[8]. Pornind de la declarațiile părinților și ale profesorilor, asistăm la o înrăutățire permanentă. Nu e vorba doar de o singură problemă; toate indicatoarele arată o direcție greșită. În medie, copiii o duc mai prost în următoarele privințe:

- *Izolarea sau problemele sociale:* preferința de a fi singuri; de a fi secretoși; bosumflarea; lipsa de energie; sentimentul de nefericire; dependența exagerată.
- *Anxietatea și depresia:* dorința de a fi singuri; existența mai multor temeri și îngrijorări; nevoia de a fi perfecți; sentimentul că nu sînt iubiți; agitația sau tristețea și depresia.
- *Problemele de atenție și de gîndire:* incapacitatea de a fi atenți sau de a fi calmi; visarea cu ochii deschiși; acțiuni întreprinse fără a medita asupra situației; agitația prea mare, care duce la o incapacitate de concentrare; rezultatele proaste de la școală; incapacitatea de a-și lua gîndul de la anumite lucruri.
- *Delincvența sau agresivitatea:* frecventarea copiilor care au întotdeauna necazuri; mințitul și trișatul; certurile foarte dese cu alții; răutățile față de alții; dorința imperioasă de a li se acorda atenție; distrugerea lucrurilor care nu le aparțin; neascultarea manifestată acasă și la școală; încăpățînarea și proasta dispoziție; vorbitul prea mult; tachinările; firea prea aprinsă.

În vreme ce toate aceste probleme de izolare ridică noi semne de întrebare în ansamblu, ele sînt barometrul unei schimbări majore, al unui nou tip de toxicitate care apare și otrăvește experiențele din copilărie, al unor deficiențe profunde la nivelul competențelor emoționale. Această senzație emoțională neplăcută pare să fie în cazul tuturor copiilor prețul vieții lor moderne. În vreme ce americanii își critică în mod fățiș problemele ca fiind extrem de grave comparativ cu cele ale altor culturi, studiile făcute în lumea întreagă arată că există și situații mai alarmante decît cea din Statele Unite. De exemplu, în anii 1980, profesorii și părinții din Olanda, China și Germania au ajuns la con-

cluzia că nivelul problemelor pe care le au copiii din țările lor este similar cu cel al copiilor Americii anului 1976. Iar unele țări, cum ar fi Australia, Franța și Thailanda, aveau probleme chiar mai grave decît cele actuale ale SUA. Dar probabil că lucrurile nu vor rămîne nici măcar așa pentru multă vreme. Forțele puternice care propulsează coborîrea competenței emoționale se pare că au căpătat avînt în Statele Unite comparativ cu alte țări dezvoltate[9].

Nici un copil, bogat sau sărac, nu este scutit de riscuri. Aceste probleme sînt universal valabile și caracterizează toate grupurile etnice, rasiale sau formate pe criteriul venitului. Astfel, în vreme ce copiii săraci au cele mai proaste rezultate în privința capacităților emoționale, *rata* de deteriorare de-a lungul zecilor de ani nu este mai mare decît aceea din rîndul copiilor din clasa de mijloc sau al celor bogați: toate datele arată aceeași pantă constant coborîtoare. A existat și o creștere corespunzătoare — întreită a numărului de copii care au apelat la un sprijin psihologic (ceea ce ar putea fi un semn bun, pentru că semnalizează faptul că există un ajutor disponibil), precum și o dublare a numărului de copii care au avut suficiente probleme emoționale încît *ar fi trebuit* să apeleze la un ajutor, dar n-au făcut-o (un semn prost) — de la 9% în 1976 la 18% în 1989.

Urie Bromfenbrenner, un eminent psiholog în probleme de dezvoltare de la Universitatea Cornell, a făcut un studiu comparativ la nivel internațional referitor la binele copiilor și a declarat: „În absența unui sistem eficient de sprijin, stresul extern a devenit atît de mare, încît pînă și familiile puternice încep să se destrame. Agitația, instabilitatea și inconsecvența vieții de familie de zi cu zi sînt tot mai mari la nivelul tuturor segmentelor societății noastre, inclusiv la nivelul celor cu studii sau cu bani. În joc este generația următoare, în special băieții, care, pe măsură ce cresc, sînt mai vulnerabili în fața acestor forțe distrugătoare, cum ar fi efectele devastatoare ale divorțului, sărăciei și șomajului. Statutul copiilor americani și al familiilor lor este mai disperat ca niciodată... Milioane de copii sînt lipsiți de competență și caracter moral."[10]

Acesta nu este un fenomen strict american, ci unul global, căci concurența mondială în a scădea costul mîinii de lucru a creat forțe economice care exercită presiuni asupra familiilor. Acestea sînt vremuri în care familiile sînt asaltate de probleme financiare și atunci ambii părinți lucrează multe ore, copiii fiind lăsați de capul lor sau în grija televizorului; vremuri cînd tot mai mulți copii cresc în sărăcie; cînd familiile cu un singur părinte sînt tot mai numeroase; cînd tot mai mulți sugari și copii mici sînt lăsați la creșă, unde nu li se dă aproape nici un fel de atenție, fiind neglijați. Toate acestea înseamnă, chiar și în cazul părinților bine intenționați, erodarea nenumăratelor schimburi mărunte și necesare dintre părinte și copil, prin care se ajunge la competențele emoționale. Ce este de făcut în familiile care nu mai funcționează atît de eficient încît să-și poată pune copiii pe picioare, pregătindu-i pentru viață? O privire mai atentă asupra mecanismelor problemelor specifice sugerează că deficiențele existente la nivelul competențelor emoționale și sociale constituie baza unor probleme grave — și felul în care corectivele bine orientate sau măsurile preventive ar putea să mențină mai mulți copii pe drumul cel bun.

ÎMBLÎNZIREA AGRESIVITĂȚII

Cînd eram în școala primară, copilul cel mai rău era Jimmy, care era în clasa a patra, eu fiind într-antîia. Era genul care îți fura banii de mîncare, îți lua bicicleta și te apostrofa de îndată ce-i vorbeai. Jimmy era tipul bătăușului care se aprindea din orice, uneori chiar din nimic. Toți ne temeam de Jimmy — și păstram distanța. Toată lumea îl ura și se temea de Jimmy; nimeni nu se juca cu el. Atunci cînd apărea pe terenul de joacă era ca și cum un bodyguard invizibil îi îndepărta pe toți copiii din calea sa.

Sigur că acei copii ca Jimmy au probleme serioase. Mai puțin evident este faptul că această agresivitate flagrantă din copilărie constituie un semn pentru viitoarele probleme emoționale. Jimmy a făcut pușcărie pentru molestare pînă să împlinească șaisprezece ani.

Faptul că acei copii ca Jimmy moștenesc pentru tot restul vieții agresivitatea din copilărie a ieșit la iveală în multe dintre studiile făcute[11]. Așa cum am văzut, viața de familie a acestor copii agresivi presupune întotdeauna părinți ce alternează neglijența cu asprimea și cu pedepsele capricioase; este probabil de înțeles că acest tipar îi face pe copii să devină puțin paranoici sau violenți.

Nu toți copiii furioși sînt însă și bătăuși; o parte dintre ei sînt niște paria retrași, care reacționează exagerat atunci cînd sînt necăjiți sau față de ceea ce ei percep a fi nedreptăți. Defectul per-

ceptiv care-i unește pe acești copii constă în faptul că ei sesizează atacuri acolo unde ele nu există, imaginîndu-și că persoanele din jur sînt mai ostile decît în realitate. Aceasta îi face să li se pară că unele fapte neutre sînt amenințătoare — un brînci nevinovat devine o vendetă — iar singurul răspuns este atacul imediat. Sigur că asta îi determină pe alți copii să-i evite, izolîndu-i și mai tare. Acești copii furioși și izolați sînt foarte sensibili la nedreptăți și la faptul că ar putea fi tratați astfel. Ei întotdeauna se văd în rolul de victime și pot înșira oricînd o listă întreagă de cazuri în care, de exemplu, profesorii i-au acuzat că ar fi făcut ceva atunci cînd nu aveau nici o vină. O altă trăsătură a acestor copii este aceea că atunci cînd se află în toiul unei crize de furie nu au decît o singură reacție: să lovească.

Se poate vedea cum funcționează aceste înclinații perceptuale dintr-un experiment în care bătăușii sînt puși alături de copii mai pașnici să privească înregistrări video. Într-unul dintre filme, un băiat scapă cărțile pe jos atunci cînd un altul îl înghiontește. Copiii încep să rîdă; băiatul care a scăpat cărțile se enervează și încearcă să dea într-unul dintre cei care rîd. Cînd copiii care au văzut caseta vorbesc despre ea ulterior, se constată că bătăușul întotdeauna îl justifică pe cel care dă în puști. Și mai grăitor este faptul că atunci cînd a fost necesar să se precizeze agresivitatea din film, în discuțiile despre casetă, bătăușii l-au considerat pe cel care și-a îmbrîncit inițial colegul ca fiind vinovat, mînia băiețelului care lovește fiind justificată[12].

Acest salt la a-i judeca pe protagoniștii filmului dovedește o profundă înclinație perceptuală în cei în care sînt în mod normal agresivi: ei acționează pe baza prezumției de ostilitate sau de amenințare, nedînd prea multă atenție la ceea ce se întîmplă de fapt. De îndată ce detectează această amenințare, sar la bătaie. De exemplu, dacă un băiețel agresiv joacă șah cu un altul care mută o piesă atunci cînd nu îi este rîndul, primul va interpreta această mutare ca fiind o înșelătorie, fără a sta să se gîndească dacă nu cumva a fost o simplă greșeală. Presupunerea sa este una răuvoitoare și nu una nevinovată, iar reacția este automat ostilă. Odată cu această percepție grăbită a unui act ostil apare automat și un act de agresivitate; în loc să îi sublinieze celuilalt că a făcut o greșeală, el trece direct la acuzații, țipînd și lovind. Cu cît copiii fac mai des acest lucru, cu atît agresivitatea devine pentru ei un gest automat, iar repertoriul de opțiuni — politețea, gluma — se restrînge.

Asemenea copii sînt vulnerabili din punct de vedere emoțional în sensul că au un prag foarte scăzut al supărării, iritîndu-se tot mai des pentru tot mai multe lucruri; odată ce se supără, gîndirea li se întunecă, iar actele nevinovate sînt percepute ca ostile și recad în obiceiul prea bine învățat de a reacționa printr-o lovitură violentă[13].

Aceste înclinații perceptuale spre ostilitate există încă din primele clase. În vreme ce majoritatea copiilor, și mai ales a băieților, sînt obraznici la grădiniță și în clasa întîi, copiii cei mai agresivi nu reușesc să învețe o modalitate de autocontrol pînă în clasa a doua. În vreme ce alți copii au început să învețe ce înseamnă negocierile și compromisul pentru neînțelegerile de pe terenul de joacă, bătăușii se bizuie tot mai mult pe forță și violență. Ei plătesc un preț social: după primele două sau trei ore petrecute cu un bătăuș pe terenul de joacă, ceilalți copii deja declară că puștiul le displace[14].

Studiile care i-au urmărit pe copii din anii preșcolari și pînă la vîrsta adolescenței au constatat că aproape jumătate dintre școlarii de clasa întîi care sînt obraznici, incapabili să se înțeleagă cu ceilalți, neascultători față de părinți și încăpățînați cu profesorii devin delincvenți la vîrsta adolescenței[15]. Sigur că nu toți acești copii agresivi sînt pe drumul ce duce la violență sau la acte criminale ulterior în viață. Dar dintre toți copiii, aceștia sînt cei care riscă cel mai tare ca în final să comită delicte violente.

Tendința spre delicte apare surprinzător de devreme la acești copii. Atunci cînd copiilor dintr-o grădiniță din Montreal le-au fost date calificative în ceea ce privește ostilitatea și capacitatea de a crea probleme, cei cu scoruri înalte făceau dovadă clară de delincvență doar cinci–opt ani mai tîrziu, în primii ani ai adolescenței. Existau șanse de trei ori mai mari ca acești copii să admită faptul că au bătut pe cineva care nu le făcuse nimic, că au furat din magazine, că au folosit o armă de foc într-o neînțelegere, că au dat o spargere sau că au furat piese de la o mașină sau că s-au îmbătat — și toate acestea încă înainte să facă paisprezece ani[16].

Calea tipică primară spre violență și spre criminalitate se prefigurează la copiii care sînt agresivi și greu de stăpînit încă din clasa întîi și a doua[17]. De obicei, impulsurile prost controlate din primii ani de școală contribuie la rezultatele școlare proaste, copiii din această categorie fiind percepuți și percepîndu-se pe ei înșiși ca „proști", remarcă de altfel confirmată și de faptul

că sînt surghiuniți în clasele speciale (și chiar dacă acești copii pot avea o mare doză de „hiperactivitate" sau disfuncții de învățare, cu siguranță nu toți se află în această situație). Copiii care la începutul școlii știu deja de acasă ce înseamnă stilul „coercitiv" — adică violent — sînt de asemenea izolați de către profesori, care ar trebui să-și ocupe prea mult timp ca să-i țină în frîu. Sfidarea regulilor de la ore, ce pare firească pentru acești copii, are drept consecință pierderea unui timp care altfel ar fi putut fi folosit pentru învățat; soarta lor de a nu reuși la învățătură este aproape predestinată, mai ales începînd cu clasa a treia. Deși băieții care se îndreaptă spre delincvență tind să aibă un IQ mai scăzut decît colegii lor, impulsivitatea este în mai mare măsură cauza delincvenței; impulsivitatea băieților de zece ani este un indiciu de trei ori mai puternic al delincvenței ulterioare față de IQ-ul lor[18].

Pînă în clasa a patra sau a cincea, acești copii considerați bătăuși sau doar „dificili" — sînt respinși de colegii lor și sînt incapabili să-și facă ușor prieteni; ei ajung ratați din punct de vedere școlar. Simțindu-se fără prieteni, se asociază cu alți paria sociali. Între clasa a patra și a noua, intră în bande și duc o viață ce sfidează legea și ordinea; există un risc de cinci ori mai mare pentru ei să ajungă vagabonzi, alcoolici, drogați, mai ales între clasele a șaptea și a opta. Pe la jumătatea anilor de școală, ei sînt însoțiți de alții care „au început mai tîrziu", dar care sînt atrași de acest stil sfidător; acești întîrziați sînt adesea copii mai mici, total nestăpîniți acasă, care au început să bîntuie pe străzi de capul lor încă din școala primară. În anii de liceu, acest grup marginalizat de obicei renunță la studii și încearcă să se îndrepte spre delincvență, implicîndu-se în delicte minore, cum ar fi furtul din magazine, spargerile sau comerțul cu droguri.

(O diferență grăitoare apare pe acest parcurs între băieți și fete. Un studiu asupra fetelor „rele" din clasa a patra — cele care au probleme cu profesorii sau nu respectă regulile, însă fără a fi nepopulare printre colegi — arată că 40% dintre ele au deja un copil înainte să termine anii de liceu[19]. Asta înseamnă un procent de trei ori mai mare față de cel înregistrat în rîndul celorlalte fete. Cu alte cuvinte, fetele cu apucături antisociale nu devin violente — rămîn gravide.)

Desigur, nu există o singură traiectorie spre violență și delincvență; există mulți alți factori care pun în primejdie un copil: dacă este născut într-un cartier cu o rată mare a criminalității, va

fi expus mai multor tentații spre crimă și violență, lucru ce pornește de la faptul că familia trăiește într-un stres puternic sau în sărăcie. Dar nici unul dintre acești factori nu face delincvența să devină inevitabilă. Toate acestea fiind la fel de importante, forțele psihologice care acționează în cazul copiilor agresivi sporesc șansele ca ei să devină infractori violenți. Sau cum spune Gerald Patterson, un psiholog care a urmărit îndeaproape evoluția a sute de băieți la vîrsta adultă tînără: „actele antisociale ale unui copil de cinci ani pot fi modelul actelor de delincvență ale adolescentului."[20]

ȘCOALA BĂTĂUȘILOR

Această predispoziție mintală a copiilor agresivi ce îi însoțește toată viața este cea care aproape sigur îi va face să sfîrșească în necazuri. Un studiu efectuat asupra delincvenților minori condamnați pentru acte de violență și asupra elevilor de liceu agresivi a ajuns la concluzia că aceștia au un tipar mintal comun: atunci cînd au probleme cu cineva, automat consideră că persoana se află pe o poziție antagonică, pripindu-se să tragă concluzii în legătură cu ostilitatea acesteia față de ei, fără să mai caute alte informații sau să încerce să gîndească pașnic pentru a-și rezolva neînțelegerile. În același timp, consecința negativă a unei soluții violente — de obicei, o bătaie — nu le trece prin minte. Tendința lor agresivă este justificată în gînd prin convingeri cum ar fi: „E în regulă să lovești pe cineva dacă ești nebun de furie"; „Dacă te dai înapoi de la o bătaie lumea o să te socotească un laș"; și „Cei care sînt bătuți zdravăn nu suferă chiar așa de rău."[21]

Însă un ajutor venit la timp poate schimba aceste atitudini și poate bloca această traiectorie spre delincvență a copilului; mai multe programe experimentale au avut un oarecare succes în a ajuta asemenea copii agresivi să învețe să-și controleze impulsurile antisociale înainte să intre în încurcături majore. Unul dintre acestea, organizat la Universitatea Duke, s-a ocupat de elevii de gimnaziu care se înfuriau repede și creau probleme, în cadrul unor ședințe de instruire de 40 de minute ce aveau loc de două ori pe săptămînă, pe o perioadă de șase pînă la douăsprezece săptămîni. Acești băieți erau învățați, de exemplu, că o parte dintre aluziile pe care ei le intrepretau ca fiind ostile erau de fapt neutre sau prietenești. Ei învățau să gîndească și din perspecti-

va altor copii, să-și dea seama cum sînt percepuți și ce ar putea gîndi și simți ceilalți copii în situațiile care i-au înfuriat foarte tare. De asemenea, erau și cursuri speciale pentru stăpînirea mîniei, constînd în reconstituirea unor scene, cum ar fi o tachinare care i-ar fi putut face să-și iasă din fire. Una dintre abilitățile cheie pentru controlarea mîniei a constat în supravegherea sentimentelor — conștientizarea senzațiilor fizice, cum ar fi roșirea obrajilor sau tensiunea musculară în momentul enervării și abordarea acestor semne ca pe un indiciu că trebuie să pună stavilă sau să mai reflecteze la ceea ce urmează să facă și nu să acționeze impulsiv.

John Lochman, psiholog la Universitatea Duke, unul dintre creatorii acestui program, mi-a spus: „Ei discută despre situațiile prin care au trecut recent, ca de exemplu o îmbrînceală pe culoar, pe care o consideraseră voită. Copiii vor vorbi despre felul cum ar fi trebuit să abordeze această întîmplare. Unul dintre ei, de exemplu, mi-a povestit cum s-a adresat unui băiețel care l-a îmbrîncit, spunîndu-i să nu mai facă așa ceva și apoi pur și simplu a plecat. Asta însemna că deținuse controlul fără să își piardă respectul de sine și fără să provoace o bătaie."

Pare interesant; mulți dintre băieții agresivi sînt nefericiți din cauză că-și ies ușor din fire; prin urmare, sînt receptivi la posibilitatea de a învăța cum să se controleze. Într-un moment în care deja au apucat să se aprindă, desigur că asemenea reacții la rece, cum ar fi retragerea sau număratul pînă la zece, astfel încît să treacă primul impuls înainte de a reacționa, nu se declanșează automat; băieții exersează asemenea alternative într-un fel de scenete în care fiecare are rolul său, ca de exemplu mersul într-un autobuz în care cîțiva puști nu le dau pace. Astfel, ei pot încerca un răspuns prietenos prin care să-și păstreze demnitatea, dar care să fie o alternativă la lovire, plîns sau fuga însoțită de rușine.

La trei ani după ce băieții au urmat un asemenea curs, Lochman i-a comparat cu alții care fuseseră la fel de agresivi, dar nu beneficiaseră de asemenea cursuri de stăpînire a mîniei. El a constatat că la adolescență băieții care urmaseră acest program erau mai puțin dificili la ore, aveau o părere mai bună despre sine, iar posibilitatea de a se apuca de băutură sau de droguri era mult mai mică. Cu cît programul a durat mai mult, cu atît agresivitatea a scăzut mai tare.

PREVENIREA DEPRESIEI

Dana, de șaisprezece ani, a părut întotdeauna că se adaptează ușor. Dar acum, dintr-odată, nu se mai putea înțelege cu celelalte fete și ceea ce o nemulțumea și mai tare era că nu reușea să mențină prea mult o legătură cu un băiat, chiar dacă de fiecare dată făcea și dragoste cu el. Morocănoasă și veșnic obosită, Dana și-a pierdut pofta de mîncare, n-a mai avut chef să se distreze în nici un fel. Se simțea neajutorată și fără speranțe, nefiind în stare să iasă din această proastă dispoziție și chiar se gîndea să se sinucidă.

Starea de deprimare fusese generată de ultima despărțire de prietenul ei. Ea a precizat că nu știa cum să facă să iasă cu un băiat fără să se implice imediat într-o relație sexuală — chiar dacă acest lucru i se părea inconfortabil — și nu știa cum să pună capăt unei relații chiar cînd era nesatisfăcătoare. Se culca cu diverși băieți, spunea ea, cînd de fapt nu voia decît să-i cunoască mai bine.

Astfel încît, cum tocmai se mutase la o altă școală, se simțise și mai timidă și mai neliniștită, nereușind să-și facă prietene printre fetele de acolo. De exemplu, se sfia să deschidă vreo conversație, vorbind doar cînd i se adresa cineva. Era incapabilă să se arate așa cum era ea de fapt și nici nu știa ce să mai zică după: „Bună, ce faci?"[22]

Dana a urmat o terapie în cadrul unui program experimental pentru adolescenți deprimați din cadrul Universității Columbia. Tratamentul ei s-a concentrat asupra felului în care ar putea să își stăpînească mai bine relațiile sentimentale: cum să-și facă prieteni, cum să se simtă mai încrezătoare alături de alți adolescenți, cum să impună limite în privința relațiilor sexuale, cum să se poarte în intimitate, cum să-și exprime sentimentele. În esență, era un fel de încercare de a remedia o parte dintre trăsăturile emoționale fundamentale. Și a funcționat; depresia i-a trecut.

Mai ales la cei tineri, problemele în stabilirea unor relații generează depresii. Dificultatea este la fel de des întîlnită atît în relațiile dintre copii și părinți, cît și în relațiile cu cei de o vîrstă. Copiii deprimați și adolescenții sînt adesea incapabili sau nu sînt dispuși să vorbească despre nemulțumirile lor. Parcă nu sînt în stare să-și evalueze corect sentimentele, dînd dovadă de irascibilitate, de nerăbdare, de nervozitate și de mînie — mai ales față de părinți. Astfel, părinților le este și mai greu să le acorde sprijin emoțional și să-i călăuzească așa cum se cuvine, inițiindu-se un fel de spirală infernală, care sfîrșește în permanente certuri și forme de înstrăinare.

O nouă trecere în revistă a cauzelor depresiei la tineri subliniază deficite la nivelul a două zone de competență emoțională: talentul de a stabili relații, pe de o parte, și o interpretare a refuzurilor celorlalți, pe de altă parte. În vreme ce o parte dintre predispozițiile la depresie sînt aproape sigur de ordin genetic, altele par a fi cauzate de obiceiul de a gîndi pesimist, dar care este un proces reversibil, ce predispune copiii să reacționeze violent la cele mai mici înfrîngeri din viață — o notă proastă, o ceartă cu părinții, o respingere din partea celor din jur —, ajungînd la deprimare. Există dovezi care sugerează că această predispoziție pentru depresie, indiferent pe ce s-ar baza, este și mai mare la tineri.

PREȚUL LUMII MODERNE: NUMĂRUL MARE DE DEPRESII

Anii de sfîrșit de mileniu au inaugurat o nouă epocă, cea a Melancoliei, așa cum anii '20 erau epoca Anxietăților. Datele la nivel internațional arată că starea ce pare a fi o epidemie a zilelor noastre — depresia, care se întinde tot mai tare — se adaptează în funcție de stilurile de viață moderne. Fiecare generație, comparativ cu cele anterioare, în lumea întreagă, a înregistrat un risc tot mai mare de a ajunge într-o stare depresivă — nu doar o stare de tristețe, ci de nepăsare, de demoralizare și de autocompătimire, precum și de copleșitoare lipsă de speranță — de-a lungul unei vieți[23]. Aceste stări apar de la vîrste tot mai fragede. Depresia la copii, cîndva complet necunoscută (sau cel puțin nerecunoscută), iese la iveală ca o pecete a scenei moderne.

Deși probabilitatea de a deveni deprimat crește odată cu vîrsta, totuși cea mai mare creștere se remarcă la tineri. Pentru cei născuți după 1955, posibilitatea de a suferi o depresie majoră la un moment dat în viață este în multe țări de trei ori mai mare decît pentru bunicii lor. La americanii născuți înainte de 1905, proporția celor care ar fi putut suferi o depresie gravă într-o viață era de doar 1%; dintre cei născuți după 1955, pînă la 24 de ani, aproximativ 6% au suferit deja o depresie; pentru cei născuți între 1945 și 1954, posibilitatea de a suferi de o depresie majoră înainte de a împlini 24 de ani este de zece ori mai mare decît pentru cei născuți între 1905 și 1914[24]. Pentru fiecare generație, primul episod de depresie are tendința să apară tot mai devreme.

Un studiu mondial făcut asupra a peste 39 000 de persoane a ajuns la concluzia că aceleași tendințe există și în Porto Rico, Canada, Italia, Germania, Franța, Taiwan, Liban și Noua Zeelandă. La Beirut, creșterea numărului de depresii are o strînsă legătură cu evenimentele politice, cotele maxime fiind atinse în timpul perioadelor de război civil. În Germania, în rîndul celor născuți înainte de 1914, probabilitatea de a face o depresie pînă la 35 de ani era de 4%. Pentru cei născuți între 1934 și 1944, era de 14%. În lumea întreagă, generațiile care s-au maturizat în momente de tulburări politice sînt marcate de un număr mai mare de depresii, deși în ansamblu creșterea acestei tendințe nu are legătură cu evenimentele politice.

Micșorarea vîrstei la care copiii trăiesc prima experiență depresivă pare de asemenea să fie un factor comun pentru lumea întreagă. Atunci cînd le-am cerut experților să îmi spună de ce cred ei asta, au apărut mai multe teorii.

Dr. Frederick Goodwin, directorul Institutului Național de Sănătate Mintală, a făcut următorul comentariu: „A existat o cumplită erodare a nucleului familial — numărul divorțurilor s-a dublat, părinții au tot mai puțin timp disponibil pentru copiii lor și nu stau prea mult într-un loc. Nu apuci să-ți cunoști prea bine restul familiei, iar pierderea acestor surse stabile de autoidentificare înseamnă un risc mai mare de a se ajunge la depresie." Dr. David Kupfer, șeful catedrei de psihiatrie a Universității de Medicină din Pittsburgh, sublinia o altă tendință: „Odată cu extinderea industrializării după cel de-al doilea război mondial, aproape că nimeni nu mai era pe-acasă. În tot mai multe familii s-a instalat o indiferență a părinților față de nevoile copiilor, pe măsură ce aceștia creșteau. Aceasta nu este o cauză directă a depresiilor, dar creează o anumită vulnerabilitate. Factorii de stres emoțional care apar de timpuriu pot afecta dezvoltarea neuronilor, ceea ce poate duce la o depresie în momentele de mare stres, chiar dacă ele pot apărea zeci de ani mai tîrziu."

Martin Seligman, psiholog la Universitatea Pennsylvania, spunea: „În ultimii 30 sau 40 de ani, am remarcat o creștere accentuată a individualismului și o descreștere a convingerilor religioase, precum și o scădere a sprijinului acordat celorlalți de comunități ori a familiilor numeroase. Aceasta înseamnă o pierdere de resurse care ar fi putut mobiliza împotriva obstacolelor și a eșecului. În acest sens, orice eșec este considerat ceva de durată și este amplificat în așa fel încît afectează totul în viață. Exis-

tă o înclinație spre a lăsa o înfrîngere de moment să devină una de durată și o cauză a lipsei de speranță. Dacă ai avea o perspectivă mai largă, cum ar fi credința în Dumnezeu și în viața de apoi, atunci pierderea unei slujbe ar părea o înfrîngere temporară."

Indiferent care ar fi cauza, depresia la tineri este o problemă presantă. În Statele Unite, estimările variază foarte mult în privința vulnerabilității de-a lungul vieții datorate depresiilor de care suferă copiii și adolescenții, indiferent de perioada în care apar ele. Unele studii epidemiologice, care au folosit criterii stricte — simptomele oficiale de diagnosticare a depresiilor — au constatat că pentru băieții și fetele între 10 și 13 ani probabilitatea de a face o depresie majoră de-a lungul unui an este cam de 8 sau 9%, deși alte studii înaintaseră o cifră cam la jumătate (ba chiar și de doar 2%). Unele date sugerează că procentul aproape se dublează pentru fete la pubertate. Pînă la 16% dintre fetele între 14 și 16 ani suferă depresii serioase, iar la băieți procentul rămîne constant[25].

TRAIECTORIA DEPRESIEI LA TINERI

Depresia n-ar trebui doar tratată, ci și *prevenită*, lucru clar mai ales la copii, în cazul cărora s-a făcut o descoperire extrem de alarmantă: chiar și episoadele minore de depresie la un copil pot duce la episoade grave ulterior în viață[26]. Această idee pune la îndoială vechea presupunere că depresia la copii nu contează pe termen lung, pentru că ei „o uită cu vremea". Desigur că fiecare copil se mai întristează din cînd în cînd; copilăria și adolescența, ca și perioada adultă, presupun și momente de dezamăgire sau pierderi importante sau mai mici care întrețin suferința. Nevoia de a preveni nu se referă la asemenea momente, ci la copiii pentru care spirala infernală a tristeții îi aduce într-o stare de disperare, de irascibilitate și de izolare — mult mai gravă decît melancolia.

Dintre copiii ale căror depresii au fost suficient de grave încît să se ajungă la tratamente serioase, trei sferturi mai trecuseră printr-un episod de depresie, conform unor date adunate de Maria Kovacs, psiholog la Institutul și Clinica de Psihiatrie din Pittsburgh[27]. Kovacs a studiat copii diagnosticați cu depresii încă de la vîrsta de opt ani, urmărindu-i pe parcursul unei perioade mai lungi, pe unii chiar pînă la 24 de ani.

Copiii cu depresii majore trec prin astfel de episoade care durează în medie 11 luni, deși la unul din șase au ținut chiar un an și jumătate. Depresiile ușoare care și-au făcut apariția la vîrste fragede, uneori chiar la cinci ani, nu devin foarte intense, dar durează mai mult — în medie, aproximativ patru ani. Kovacs a constatat că acei copii care au suferit o depresie minoră riscă să o transforme într-una majoră — într-o așa-numită dublă depresie. Cei care ajung la o dublă depresie riscă mult mai mult să se confrunte cu o recidivă odată cu scurgerea anilor. În cazul copiilor, depresia s-a prelungit pînă în adolescență și uneori chiar pînă în primii ani de vîrstă adultă, suferind de depresii sau de un sindrom maniaco-depresiv, în medie, o dată la trei ani.

Kovacs mi-a spus că acești copii „plătesc" nu numai suferința produsă de depresia în sine. „Copiii învață în general anumite atribute sociale de la cei de o seamă cu ei — de exemplu, ce să faci cînd vrei ceva și nu poți să ai, observînd cum se descurcă în situația respectivă ceilalți copii și aplicînd la rîndul lor modelul. Copiii deprimați se numără însă printre copiii neglijați la școală, sînt aceia cu care ceilalți copii nu se joacă."[28]

Fiind ursuzi sau triști, acești copii ajung să evite inițierea în contactele sociale sau să nu ia în seamă un alt copil care încearcă să-i abordeze — acesta fiind un semnal pe care copilul sociabil îl percepe ca pe o respingere; rezultatul final este că un copil deprimat este respins sau neluat în seamă la joacă. Această lacună la nivelul experienței interpersonale înseamnă ratarea a ceea ce ar putea să învețe jucîndu-se, ajungîndu-se la probleme sociale și emoționale cu urmări chiar după ieșirea din depresie[29]. Într-adevăr, atunci cînd copiii deprimați au fost comparați cu cei fără depresii, s-a constatat că sînt mai puțin capabili să se adapteze în societate, au mai puțini prieteni, nu sînt preferați de ceilalți la joacă, sînt mai puțin îndrăgiți și au relații conflictuale cu ceilalți copii.

Un alt rezultat neplăcut pentru acești copii este faptul că ei se descurcă prost la școală; depresia are un efect negativ asupra memoriei și puterii de concentare, drept pentru care cu greu reușesc să fie atenți la ore și să rețină ceea ce li se predă. Un copil care nu simte nici o bucurie își va canaliza cu greu energia spre a-și stăpîni bine lecțiile, ca să nu mai vorbim de acea experiență a stării de transă în timpul acumulării de cunoștințe. În mod firesc, cu cît perioada de depresie a copiilor din studiul lui Kovacs

este mai lungă, cu atît notele scad și mai tare și se descurcă mai slab la teste, așa încît pot rămîne și repetenți. De fapt, există o corelare directă între durata depresiei unui copil și notele sale de la școală, datorită poverii constante din timpul episodului respectiv. Toate problemele de învățătură implică și această componentă a depresiei. Așa cum observă Kovacs: „Imaginați-vă ce se întîmplă cînd deja ești deprimat și ești și dat afară de la școală, drept pentru care rămîi singur acasă și nu mai ai nici măcar cu cine să te joci."

CUM SE AJUNGE LA DEPRIMARE

Ca și în cazul adulților, modalitățile pesimiste de a interpreta eșecurile din viață par să alimenteze sentimentul de neajutorare și de lipsă de speranță din sufletul copiilor deprimați. Cei care sînt *deja* deprimați gîndesc astfel și asta se știe dintotdeauna. Ceea ce a ieșit la iveală doar recent este faptul că de obicei copiii care au înclinație spre melancolie tind către o viziune pesimistă *înainte* de a ajunge să fie deprimați. Această informație sugerează o posibilitate de a-i vaccina împotriva depresiei înainte ca ea să lovească.

O dovadă provine din cîteva studii asupra convingerilor copiilor despre propria capacitate de control asupra a ceea ce li se întîmplă în viață — de exemplu, de a îndrepta în bine lucrurile. Acest lucru este demonstrat de faptul că de obicei copii reacționează astfel: „Cînd am probleme acasă mă descurc mai bine decît alți copii la rezolvarea lor" și „Cînd mă străduiesc suficient, iau note mari." Copiii care nu spun nici una dintre aceste fraze descriptive pozitive sînt convinși că nu pot schimba nimic; acest sentiment de neajutorare e și mai mare la copiii foarte deprimați[30].

Un studiu grăitor a urmărit cîțiva copii de clasa a cincea și a șasea în zilele ce au urmat primirii carnetelor de note. Așa cum ne amintim cu toții, carnetele de note sînt în general una dintre sursele de mare exaltare sau de mare disperare pentru copii. Cercetătorii însă găsesc că ele au consecințe asupra felului în care copiii își asumă rolul în cazul unei note mai proaste decît se așteptau. Cei care consideră că această notă se datorează unei neîmpliniri personale („Sînt un prost") se simt mai deprimați decît cei care își explică această notă ca pe un lucru ce poate fi schimbat. („Dacă mă voi strădui mai tare la matematică și în special la teme o să capăt o notă mai bună.")[31] Cercetătorii au identificat un grup de școlari din clasele a treia, a patra și a cincea pe care colegii i-au respins, situație ce a continuat și în clasele următoare, ei rămînînd niște paria. Felul în care copiii respinși își explică acest refuz este de o importanță capitală în privința apariției unei depresii. Cei care consideră că această respingere se datorează unui defect personal devin și mai deprimați. Cei optimiști însă, care-și imaginează că ar putea face ceva pentru a îndrepta lucrurile, nu devin neapărat deprimați, în ciuda unei respingeri permanente[32]. Iar într-un studiu referitor la copiii care trec extrem de greu în clasa a șaptea s-a dovedit că aceia care au manifestat o atitudine pesimistă și au reacționat negativ față de școală și față de stresul adăugat acasă au suferit o depresie[33].

Dovada cea mai directă a faptului că o perspectivă pesimistă îi face pe copii să cadă cu ușurință pradă depresiei provine dintr-un studiu care a durat cinci ani, efectuat asupra unor copii de la începutul clasei a treia[34]. La copiii mai mici, cel mai puternic indiciu că vor suferi o depresie a fost perspectiva pesimistă combinată cu o lovitură majoră, cum ar fi divorțul părinților sau un deces în familie, ceea ce l-a tulburat mult pe copil, i-a creat o stare de neliniște și, eventual, au existat și niște părinți incapabili să ofere o consolare suficientă. Pe măsură ce copiii au crescut, terminînd școala primară, a avut loc o schimbare grăitoare în gîndirea lor referitor la binele și răul din viața lor, copiii catalogînd tot mai mult aceste evenimente în funcție de propriile lor trăsături psihice: „Iau note mari pentru că sînt deștept"; „N-am prea mulți prieteni pentru că n-am umor." Aceste schimbări încep să se instaleze treptat cam între clasa a treia și a cincea. Pe măsură ce se întîmplă aceasta, copiii care dezvoltă o perspectivă pesimistă — și atribuie obstacolele din viața lor unor defecte personale serioase — încep să cadă pradă unor stări depresive, ca reacție la problemele ce apar. Mai mult, experiența depresiei în sine pare să întărească aceste modalități de gîndire pesimistă, astfel încît, chiar după ce este depășită starea depresivă, copilul rămîne cu o cicatrice emoțională serioasă, cu convingeri alimentate de depresie și întipărite în minte: că nu poate să se descurce la școală, că toată lumea îl respinge și că nu poate face nimic ca să scape de dispozițiile neplăcute. Aceste idei fixe îl pot face pe copil și mai vulnerabil, pe măsură ce apare o altă depresie pe parcurs.

SCURTCIRCUITAREA DEPRESIILOR

Există și o veste bună: toate indiciile arată că dacă acești copii sînt învățați să aibă o perspectivă mai productivă față de dificultățile lor, riscul de depresie scade*. Într-un studiu efectuat la un liceu din Oregon, aproximativ unul din patru elevi suferea de ceea ce psihologii numesc „mică depresie", adică nu îndeajuns de gravă încît să depășească starea obișnuită de nefericire[35]. Unii se aflau în primele săptămîni sau luni din ceea ce putea deveni o depresie în toată regula.

Într-o oră de curs specială de la sfîrșitul zilei, 75 dintre elevii ușor deprimați au fost învățați să-și înfrunte modelul gîndirii asociat cu depresia pentru a deveni mai doritori de a-și face prieteni, de a se înțelege mai bine cu părinții lor și de a se implica în activități sociale care le făceau plăcere. La sfîrșitul unui program de opt săptămîni, 55% dintre acești elevi și-au depășit depresia ușoară, în vreme ce doar un sfert dintre cei care nu participaseră la acest program au reușit să depășească momentul critic. Un an mai tîrziu, un sfert dintre cei din grupul comparativ au ajuns la depresii grave, spre deosebire de doar 14% dintre elevii care participaseră la programul de prevenire a depresiei. Deși nu a durat decît opt după-amieze, se pare că acest curs special a redus riscul de depresie la jumătate[36].

În mod similar, s-au mai făcut descoperiri promițătoare în urma unui curs special de o săptămînă pentru tinerii între 10 și 13 ani care aveau probleme cu părinții și dădeau semne de depresie. În întîlnirile de după orele de școală, ei au învățat elemente emoționale fundamentale, inclusiv cum să se descurce cu neînțelegerile, să se gîndească înainte de a trece la fapte și, poate lucrul cel mai important, cum să înfrunte convingerile pesimiste care însoțesc depresia — de exemplu, hotărînd să învețe

* La copii, spre deosebire de adulți, tratamentul medicamentos nu este neapărat o alternativă pentru terapia sau prevenirea depresiilor; copiii au un alt metabolism în raport cu medicamentele comparativ cu adulții. Antidepresivele triciclice dau deseori rezultate la adulți, dar la copii reușesc aproximativ în măsura în care este eficient și un medicament inactiv placebo. Medicamentele mai noi împotriva depresiilor, inclusiv Prozacul, sînt încă netestate pentru copii. Desipramina este unul dintre cele mai des întîlnite (și mai sigure) triciclice folosite pentru adulți. S-a demonstrat chiar în timp ce scriam această carte că ar putea să fie cauza decesului la copii.

mai serios după ce nu s-au descurcat prea grozav la un test, în loc să gîndească doar că: „Nu sînt destul de deștept."

„Ceea ce învață un copil la aceste ore este că dispozițiile cum ar fi anxietatea, tristețea și mînia nu se revarsă din sine fără a deține nici un control asupra lor și că el poate schimba ceea ce simte prin ceea ce gîndește", subliniază psihologul Martin Seligman, unul dintre creatorii programului de 12 săptămîni. Deoarece lupta cu gîndurile deprimante poate împiedica formarea unei dispoziții sumbre, Seligman mai adaugă: „lupta devine un întăritor de moment care ajunge să fie un obicei."

Din nou aceste cursuri au scăzut numărul depresiilor la jumătate — iar acest lucru mai dura și după doi ani. La un an după terminarea cursurilor, doar 8% dintre participanți au avut un punctaj modest spre grav la testul de depresie, față de 29% dintre copiii din grupul ce nu a participat la cursuri. Și după doi ani, aproximativ 20% dintre cei care au participat la curs au dat semne de cel mult o depresie ușoară, față de 44% din grupul comparativ.

Învățarea acestor abilități emoționale încă din adolescență poate fi de mare ajutor. Seligman observă: „Acești copii se descurcă mai bine, înfruntînd chinul obișnuit la vîrsta adolescenței de a fi respinși de ceilalți. Ei par să fi învățat acest lucru cînd riscul depresiei este mai mare, adică în primii ani de adolescență. Iar lecția continuă să aibă efect și să fie eficientă după terminarea cursului încă vreo cîțiva ani, sugerînd că acești copii folosesc aceste informații în viața lor de zi cu zi."

Alți experți în problema depresiei la copii au acceptat cu mult entuziasm noile programe. „Dacă vreți într-adevăr o schimbare radicală și reală pentru bolile psihiatrice cum ar fi depresia, trebuie să faceți ceva înainte ca acești copii să se îmbolnăvească", comenta Kovacs. „Adevărata soluție este o inoculare psihologică."

TULBURĂRILE DE ALIMENTAȚIE

Cînd lucram ca student la clinica de psihologie, la sfîrșitul anilor 1960, am cunoscut două femei care sufereau de probleme de alimentație, chiar dacă acest lucru l-am înțeles abia ani de zile mai tîrziu. Una dintre ele era o strălucită absolventă de matematică, studiase la Harvard și eram prieteni încă din studenție. Cealaltă făcea parte din personalul Bibliotecii Universitare. Ma-

tematiciana, deși era foarte slabă, pur și simplu nu era în stare să mănînce: susținea că are repulsie față de mîncare. Bibliotecara era corpolentă și căzuse în patima înghețatei și a tortului de morcovi Sara Lee și a altor deserturi; după ce se îndopa — așa cum mi-a mărturisit cu oarecare jenă — se ducea pe ascuns la baie și își provoca vărsături. În prezent, matematiciana ar fi diagnosticată ca suferind de anorexie nervoasă, iar bibliotecara, de bulimie.

În acele vremuri, nu existau asemenea diagnosticări. Medicii de clinică abia începuseră să se preocupe de această problemă; Hilda Bruch, pioniera acestei mișcări, a publicat un articol despre problemele de alimentație în 1969[37]. Bruch era uluită de femeile care erau în stare să moară de foame și susținea că una dintre principalele cauze consta în incapacitatea de a recunoaște și de a reacționa corect la nevoile trupului — și anume, evident, la senzația de foame. De atunci, literatura clinică asupra problemelor de alimentație s-a extins enorm spre o multitudine de ipoteze asupra cauzelor, începînd cu fetele foarte tinere care simt nevoia să atingă standardele greu de atins de frumusețe feminină și pînă la mamele mult prea acaparatoare care își împing fetele să trăiască un veșnic sentiment de vinovăție.

Majoritatea acestor ipoteze aveau însă un defect: erau extrapolări în urma unor observații făcute în timpul terapiilor. Din punct de vedere științific, sînt mult mai acceptabile studiile făcute pe grupuri mari de persoane de-a lungul mai multor ani, pentru a vedea la cine apar problemele de fapt. Acest tip de studii permite o comparație clară și corectă, care poate afirma, de exemplu, dacă faptul de a avea părinți abuzivi le predispune pe fete la probleme de alimentație. Dincolo de aceasta, pot fi constatate și condițiile care favorizează asemenea probleme, fiind distinse cele care par a fi cauza, dar care se întîlnesc adesea și la cei care nu au problemele celor ce vin la tratament.

Atunci cînd s-a făcut un studiu asupra a mai bine de 900 de fete, începînd din clasa a șaptea și pînă într-a zecea, s-a constatat că deficiențele emoționale — în special incapacitatea de a discerne sentimentele neplăcute și de a le controla — sînt factorii cheie care duc la problemele de alimentație[38]. Chiar și în clasa a zecea într-un foarte populat liceu din Minneapolis existau 61 de fete care deja aveau simptome serioase de anorexie sau de bulimie. Cu cît problema era mai gravă, cu atît fetele reacționau mai puternic la obstacole, ba chiar și la cele mai mici neajunsuri,

prin sentimente negative intense, pe care nu și le puteau calma și pe care cu cît le conștientizau mai puțin cu atît le resimțeau mai intens. Cînd aceste două tendințe emoționale erau cuplate cu o nemulțumire puternică în ceea ce privește corpul lor, se ajungea la anorexie sau la bulimie. S-a constatat că nu părinții exagerat de exigenți joacă rolul cel mai important în provocarea problemelor de alimentație. (Așa cum ne prevenea și Bruch, teoriile bazate pe acest punct de vedere nu sînt bine formulate; de exemplu, părinții pot cu ușurință să fie foarte severi *ca reacție* la problemele de alimentație ale fetelor lor dintr-o încercare disperată de a le ajuta.) Irelevante au fost considerate în final și explicațiile populare, cum ar fi frica de sexualitate de la începutul perioadei de pubertate și lipsa unei bune păreri despre sine.

În schimb, lanțul cauzal relevat de studiile prospective începe cu efectele asupra fetelor tinere ale faptului că au crescut într-o societate preocupată de canoane de frumusețe feminină care presupun o slăbire nefirească. Pe măsură ce se ajunge la adolescență, fetele sînt obsedate de greutatea lor. De exemplu, o fetiță de șase ani a izbucnit în lacrimi atunci cînd mama ei i-a spus să meargă să înoate, pretinzînd că arată prea grasă în costumul de baie. De fapt, susține pediatrul care povestește cazul, greutatea era normală pentru înălțimea ei[39]. Într-un studiu făcut pe 271 de tinere, jumătate dintre ele considerau că sînt prea grase, deși majoritatea aveau greutatea normală. Studiul de la Minneapolis a arătat că obsesia kilogramelor în plus nu este în sine suficientă pentru a explica de ce unele fete au probleme de alimentație.

Unele persoane obeze nu sînt în stare să discearnă diferența între a se teme, a se înfuria și a le fi foame, astfel încît unifică toate aceste senzații în ideea de foame, ceea ce duce la o alimentație exagerată de fiecare dată cînd sînt supărate[40]. Ceva similar se pare că se întîmplă și cu aceste fete. Gloria Leon, psiholog la Universitatea din Minnesota, care a întreprins studiul asupra fetelor cu probleme de alimentație, a observat că aceste fete „conștientizează insuficient sentimentele și semnalele date de trup; acesta s-a dovedit singurul și cel mai puternic indiciu de a prevedea continuarea problemelor de alimentație și în următorii doi ani. Majoritatea copiilor învață să distingă între senzații și să poată spune dacă se simt plictisiți, furioși, deprimați sau flămînzi — acest lucru fiind o parte din ceea ce se cheamă cunoștințele emoționale. Dar aceste fete au probleme cu distingerea

sentimentelor fundamentale. Pot avea neînțelegeri cu iubitul fără să-și dea seama că sînt furioase, neliniștite sau deprimate — trăind doar o furtună emoțională subtilă, pe care nu știu să o depășească eficient. În schimb, învață să se simtă mai bine mîncînd; acesta poate deveni un obicei emoțional puternic întipărit."

Dar cînd acest obicei de calmare interacționează cu frustrările pe care le trăiesc fetele pentru a rămîne subțiri, există toate șansele să se ajungă la probleme de alimentație. „La început va mînca exagerat", observă Leon. „Dar ca să rămînă subțire, va începe să verse sau să ia laxative ori să facă foarte mult sport pentru a scăpa de kilogramele acumulate în urma unei alimentații nesănătoase. O altă cale în această luptă de stăpînire a confuziilor emoționale ar fi cea pe care o aleg cele care nu mai mănîncă deloc — aceasta fiind o posibilitate de a simți că există un oarecare control asupra sentimentelor copleșitoare."

Combinația între o conștientizare interioară nesatisfăcătoare și slabele capacități de adaptare socială conduce la faptul că aceste fete, atunci cînd sînt nemulțumite de prieteni sau de părinți, nu reușesc să acționeze eficient pentru a îndrepta o relație sau a scăpa de propria nefericire. În schimb, supărarea lor declanșează probleme de alimentație, indiferent dacă este vorba de bulimie sau de anorexie sau pur și simplu de mîncatul fără măsură. Tratamentele eficiente pentru această categorie de fete, crede Leon, ar trebui să includă instrucțiuni ce le-ar putea remedia acea capacitate emoțională ce le lipsește. „Clinicienii au descoperit", mi-a spus ea, „că dacă ne adresăm direct problemelor, terapia funcționează mai bine. Aceste fete trebuie să învețe să își identifice sentimentele și să se calmeze sau să-și stăpînească mai bine relațiile, fără a apela ca la o soluție la unele obiceiuri proaste de a mînca."

DOAR CEI SINGURI RENUNȚĂ LA ȘCOALĂ

Aceasta este drama din clasele primare: Ben, elev în clasa a patra, are puțini prieteni și tocmai a auzit de la amicul lui Jason că nu se vor juca împreună în pauza de prînz — Jason vrea să se joace cu un alt băiat, cu Chad. Ben își ia capul în mîini și se prăbușește în lacrimi. Încă smiorcăindu-se, Ben se duce în sala de mese, acolo unde Jason și Chad mănîncă.

„Urăsc tupeul pe care îl ai!", țipă Ben la Jason.

„De ce?", întreabă Jason.

„Pentru că m-ai mințit", spuse Ben cu un ton acuzator. „Mi-ai zis toată săptămîna că o să te joci cu mine și m-ai mințit."

După care Ben se îndreaptă spre o masă goală, plîngînd ușor. Jason și Chad se duc la el și încearcă să-i vorbească, dar Ben își bagă degetele în urechi, hotărît să-i ignore și fuge din sala de mese, ca să se ascundă în spatele lăzilor de gunoi ale școlii. Un grup de fete care au fost martore la acest schimb de cuvinte încearcă să aibă un rol împăciuitor, se duc la Ben și îi spun că Jason e dispus să se joace și cu el. Dar Ben nici nu vrea să audă și le spune să-l lase în pace. El își linge rănile, smiorcăindu-se de unul singur[41]. Sigur că este un moment foarte intens; sentimentul de a fi respins și lipsit de prieteni este unul prin care fiecare trece la un moment dat în copilărie sau în adolescență. Ceea ce este însă cel mai grăitor în privința lui Ben este incapacitatea de a reacționa la eforturile lui Jason de a îndrepta lucrurile — lucru care în loc să îi aline suferința, o amplifică. O asemenea incapacitate de a sesiza și de a profita de o astfel de șansă este tipică pentru copiii mai retrași; așa cum am văzut în Capitolul 8, copiii respinși din punct de vedere social, în general, nu sînt în stare să deslușească semnalele emoționale și sociale; chiar cînd le pot citi, au un repertoriu foarte limitat de reacții. Renunțarea la școală este cel mai mare risc pentru copiii cu probleme de adaptare în societate. Rata renunțărilor la studii printre copiii care sînt respinși de colegii lor este de două pînă la opt ori mai mare față de aceea înregistrată în rîndul copiilor care au prieteni. O cercetare a arătat că, de exemplu, 25% dintre copiii nepopulari în școala primară au renunțat la școală înainte de terminarea liceului, comparativ cu 8% dintre ceilalți copii[42]. Nici nu-i de mirare: imaginați-vă 30 de ore pe săptămînă într-un loc în care nimeni nu te iubește!

Două tipuri de reacții emoționale îi determină pe copii să sfîrșească prin a deveni niște paria. Așa cum am văzut, unul este înclinația spre ieșiri mînioase și perceperea unei ostilități chiar și acolo unde ea nu există de fapt. Cea de-a doua este timiditatea, anxietatea și a fi rușinos în societate. Dar dincolo de acești factori temperamentali, copiii sînt cei care „se retrag" — cei a căror timiditate repetată îi face pe cei din jur să se simtă stingheriți — și care au tendința de a se izola.

O modalitate prin care acești copii „se izolează" este felul în care transmit unele semnale emoționale. Cînd copiii de școală cu prieteni puțini au fost întrebați cum s-ar manifesta dezgustul

și furia pe chipul lor, ei au mimat greșit de mult mai multe ori decît copiii îndrăgiți. Cînd unor copii de grădiniță li s-a cerut să explice căile prin care și-ar putea face prieteni sau ar putea să nu se bată, copiii nepopulari — cei cu care ceilalți copii se codesc să se joace — au avut răspunsuri autodefensive atunci, de exemplu, în situația în care doi copii voiau aceeași jucărie, reacția copiilor evitați a fost aproximativ următoarea: „Arde-i un pumn!" — sau vagi încercări de a obține ajutor din partea unui adult. Atunci cînd copiilor li s-a cerut să interpreteze tristețea, furia sau răutatea, cei mai puțin populari au dat interpretările cele mai puțin convingătoare. Nu este deci de mirare că asemenea copii se simt neajutorați cînd este vorba să își facă prieteni; incapacitatea lor socială devine un fel de profeție. În loc să învețe noi abordări în a-și face prieteni, ei continuă să facă același lucru care nu a funcționat nici în trecut sau vin cu soluții și mai inadecvate[43].

În această adevărată loterie de a fi plăcuți de alții, acești copii dispun de foarte puține criterii de a acționa emoțional: ei nu par deloc amuzanți și nu știu cum să-i facă pe ceilalți să se simtă bine și în largul lor. Studierea copiilor nepopulari la joacă a arătat, de exemplu, că sînt mult mai înclinați să trișeze decît ceilalți, că nu știu să piardă, că „se dau mari" cînd cîștigă, lăudîndu-se peste măsură. Desigur că majoritatea copiilor vor să cîștige un joc — dar fie că ei cîștigă sau pierd, majoritatea copiilor pot să își rețină reacțiile emoționale pentru a nu submina relația cu prietenul de joacă.

În vreme ce copiii care nu au această înclinație spre viața socială — care permanent au probleme de descifrare și de reacție la emoții — sfîrșesc ca persoane izolate din punct de vedere social, acest lucru nu se aplică acelor copii care trec doar printr-o perioadă temporară de marginalizare. Dar pe cei care sînt în permanență excluși și respinși, statutul de paria, dureros, îi urmărește în toți anii de școală. Consecințele faptului că sfîrșesc prin a fi marginalizați sînt potențial mai mari pe măsură ce copilul intră în vîrsta adultă. În primul rînd, apropierea de prieteni și tumultul din momentele de joacă șlefuiesc talentele sociale și emoționale care vor duce la alt tip de relații interpersonale mai tîrziu, în viață. Copiii care sînt excluși din acest tărîm al învățării sînt inevitabil dezavantajați.

E de înțeles că acei copii care sînt respinși dau dovadă de multă anxietate și de multe griji, fiind totodată deprimați și singuri. De fapt, cît de popular este un copil în clasa a treia pare a fi un indiciu mult mai bun al sănătății mintale de la 18 ani — mai eficient decît evaluările profesorilor și ale asistentelor, decît rezultatele de la școală și IQ-ul și chiar mai eficient decît rezultatele testelor psihologice[44]. Și, așa cum am văzut, în fazele ulterioare ale vieții, cei care au prieteni puțini și sînt singuri riscă în mod cronic să fie afectați de boli de tot felul și o moarte timpurie.

Așa cum sublinia psihanalistul Harry Stack, învățăm cum să ne negociem relațiile intime — cum să ne rezolvăm neînțelegerile și să ne împărtășim cele mai profunde sentimente — din primele noastre relații apropiate cu prietenii de același sex. Dar copiii care sînt respinși din punct de vedere social au doar jumătate din șansele celor de-o vîrstă cu ei de a avea un prieten bun în acești ani din școala elementară, și astfel ratează una dintre posibilitățile esențiale de a se dezvolta din punct de vedere emoțional[45]. Un prieten contează — chiar cînd toți ceilalți întorc spatele (chiar dacă prietenia respectivă nu este cea mai solidă).

ANTRENAREA PENTRU PRIETENIE

Există speranțe și pentru copiii respinși, în ciuda incapacității lor de adaptare. Steven Asher, psiholog la Universitatea din Illinois, a organizat o serie de „antrenamente pentru prietenie", în care s-a ocupat de copiii nepopulari și care se pare că au avut rezultate pozitive[46]. El i-a identificat cei mai neîndrăgiți elevi din clasa a treia și a patra și le-a ținut șase cursuri despre cum „să facă să fie joaca mai amuzantă", fiind „prietenoși, amuzanți și amabili". Pentru a evita stigmatizarea copiilor, li s-a spus tuturor că cei aleși sînt un fel de „consultanți" ai acestui curs, prin care se încerca să se afle ce anume se poate face pentru ca joaca să fie mai plăcută.

Copiii erau învățați să acționeze în anumite feluri pe care Asher le-a descoperit a fi tipice copiilor îndrăgiți. De exemplu, erau încurajați să se gîndească la sugestii alternative și să facă unele compromisuri (în loc să se certe), în cazul în care nu erau de acord cu regula jocului; să-și amintească să vorbească și să pună întrebări celuilalt copil în timp ce se joacă; să asculte și să-l privească pe celălalt copil pentru a vedea ce face; să spună ceva drăguț atunci cînd celălalt face bine un lucru; să zîmbească și să-și ofere sprijinul sau să dea sugestii ori să încurajeze. Copiii au mai încercat să creeze condiții agreabile social în timp ce ju-

cau *Maroco* cu colegii, după care li se explica în ce măsură s-au descurcat bine. Acest minicurs de înțelegere cu ceilalți a avut un efect remarcabil: un an mai tîrziu, copiii care fuseseră pregătiți — și care fuseseră aleși tocmai pentru că erau cei mai nepopulari în clasele lor — se aflau printre cei populari. Sigur, nici unul nu era într-adevăr vedetă ieșită din comun, dar nici unul dintre ei nu mai era respins.

Rezultate similare au fost constatate și de Stephen Nowicki, psiholog la Universitatea Emory[47]. Prin programul său, cîțiva pariă din punct de vedere social erau pregătiți să-și dezvolte capacitatea de a distinge și de a reacționa corect față de sentimentele celorlalți copii. Copiii, de exemplu, au fost înregistrați pe casete video în vreme ce încercau să exprime prin expresia feței fericirea și tristețea și au fost învățați să-și îmbunătățească expresivitatea emoțională. După care au pus în practică aceste talente proaspăt învățate cu un copil cu care își doreau să se împrietenească.

Asemenea programe au dat rezultate bune într-o proporție de 50 pînă la 60% în creșterea popularității copiilor respinși. Aceste programe (cel puțin așa cum au fost ele concepute pînă acum) par să funcționeze foarte bine mai degrabă în cazul elevilor de clasa a treia și a patra, decît pentru cei din clase mai mari și par a fi eficiente și de folos mai mult pentru copiii inadaptabili din punct de vedere social decît pentru cei foarte agresivi. De fapt, totul este o chestiune de reglare fină; un semn de speranță pentru majoritatea copiilor respinși este că ei pot intra în cercul prieteniilor cu unele elemente emoționale de bază deja asimilate.

BĂUTURA ȘI DROGURILE: DEPENDENȚA CA AUTOMEDICAȚIE

Studenții din campusul universitar spun *a bea pînă ți se întunecă* — adică a bea o cantitate enormă de bere, pînă la leșin. Una dintre tehnici: se pune un furtun de grădină la un butoi, drept pentru care cantitatea unei cutii de bere se duce pe gît în zece secunde. Această metodă nu este o curiozitate izolată. Un sondaj a constatat că două cincimi dintre studenți beau cîte șapte și chiar mai multe sticle odată, în vreme ce 11% își spun chiar „bețivi înrăiți". Un alt termen ar putea fi cel de „alcoolici"[48]. Cam

jumătate dintre studenți și aproape 40% dintre studente se îmbată cel puțin de două ori pe lună[49].

În Statele Unite, numărul tinerilor care se droghează a crescut foarte mult în anii 1980 și există o tendință permanentă de scădere a vîrstei de la care se începe să se consume alcool. Un sondaj din 1993 a constatat că 35% dintre studente au declarat că beau ca să se îmbete, în vreme ce în 1977 numai 10% făceau asta; în ansamblu, unu din trei studenți bea ca să se îmbete. Acest fapt reprezintă și alte riscuri: 90% dintre violurile petrecute în campusurile universitare se petrec în timp ce atacatorul sau victima — sau amîndoi — au băut[50]. Accidentele pricinuite de alcool sînt cauza numărul unu pentru decesele tinerilor între 15 și 24 de ani[51].

Experiența drogurilor și a alcoolului pare a fi un fel de ritual de trecere la vîrsta adolescenței, dar din păcate această curiozitate poate avea rezultate deloc plăcute pe termen lung. Pentru majoritatea alcoolicilor și drogaților, începutul dependenței se plasează undeva în anii de adolescență, deși puțini dintre cei care încearcă sfîrșesc prin a deveni alcoolici sau drogați. La terminarea liceului, peste 90% dintre adolescenți au gustat alcoolul tare, dar numai 14% au devenit alcoolici; dintre milioanele de americani care au încercat cocaina, mai puțin de 5% au devenit dependenți[52]. De unde provine diferența?

Cu siguranță că aceia care locuiesc în cartiere cu o mare rată a criminalității, unde drogurile se vînd la colțul străzii, iar traficanții sînt un fel de model local de reușită economică, riscul de a se ajunge la dependență este mult mai mare. Unii vor deveni dependenți după ce un timp au fost traficanți mărunți, alții pur și simplu pentru că în felul acesta au mai ușor acces la cultura celor de o seamă cu ei, care idealizează drogul — factor ce sporește riscul de a se ajunge la consumul de droguri în orice cartier, chiar și (poate mai ales) în cele mai elegante. Totuși, rămîne problema care dintre cei ce se dedau acestor plăceri ademenitoare, încercîndu-le, vor ajunge la o dependență serioasă?

O teorie științifică actuală spune că aceia care își fac un obicei din consumul de alcool sau de droguri, devenind tot mai dependenți, folosesc aceste substanțe ca pe un fel de medicament, ca pe o modalitate de a-și calma anxietatea, mînia sau depresia. Prin experiențele lor timpurii, ajung la un anumit dozaj chimic ce poate potoli sentimentele de anxietate sau de melancolie care îi chinuiesc. Astfel, din cele cîteva sute de elevi din clasele a șap-

tea și a opta care au fost studiați vreme de doi ani, s-a dovedit că aceia care aveau tulburări emoționale mai puternice au ajuns și la un abuz de consum de substanțe nocive[53]. Acest lucru ar putea explica de ce atît de mulți tineri sînt capabili să încerce drogurile și băutura fără să devină dependenți, în vreme ce alții devin dependenți de la bun început: cei mai vulnerabili la dependență se pare că găsesc în droguri și alcool o modalitate rapidă de a-și calma emoțiile care i-au chinuit ani de zile.

Sau cum spunea Ralph Tarter, psiholog la Western Psychiatric Institute și la clinica din Pittsburgh: „Pentru cei care au o predispoziție biologică, primul pahar sau prima doză de droguri are un impact covîrșitor, ceea ce nu se întîmplă cu ceilalți. Mulți dintre cei care au fost la dezintoxicare mi-au spus: «Atunci cînd am luat droguri pentru prima dată, m-am simțit normal pentru prima dată.» Ele îi stabilizează din punct de vedere psihologic, cel puțin pe termen scurt."[54] Sigur că acesta este un pact cu diavolul pentru o viitoare dependență; un sentiment de bine de scurtă durată în schimbul unei distrugeri pentru totdeauna a vieții.

Există anumite tipare emoționale care par să-i predispună pe unii să-și găsească o alinare emoțională mai degrabă într-o anumită substanță decît în alta. De exemplu, există două căi emoționale care duc la alcoolism. Una începe atunci cînd cineva care a fost foarte încordat și neliniștit în copilărie de obicei constată în adolescență că alcoolul îi calmează neliniștea. Cel mai adesea sînt copiii — de obicei, băieți — cu părinți alcoolici, care la rîndul lor au apelat la băutură pentru a-și potoli nervii. Un factor biologic al acestui tipar este o secreție insuficientă de GABA, un neurotransmițător care reglează anxietatea — prea puțină GABA este experimentată ca un nivel înalt de tensiune. Un studiu a arătat că fiii cu tați alcoolici au un nivel scăzut de GABA și sînt extrem de neliniștiți, dar cînd beau alcool, nivelul de GABA crește și anxietatea scade[55]. Acești copii de alcoolici beau pentru a se detensiona, găsind o relaxare doar în alcool. Ei sînt vulnerabili și din alte puncte de vedere: ei pot lua, de exemplu, prea multe sedative cu alcool tocmai pentru a-și reduce starea de anxietate.

Un studiu de neuropsihologie asupra fiilor de alcoolici care la 12 ani dădeau semne de anxietate, cum ar fi un ritm cardiac crescut ca reacție la stres, precum și o impulsivitate exagerată, arăta că băieții prezentau și o proastă funcționare a lobilor frontali[56]. Astfel, acele zone de pe creier care ar fi putut ajuta la potolirea anxietății sau la controlarea impulsivității i-au ajutat mai puțin decît pe alți băieți. Și cum lobii prefrontali au un rol important și în funcționarea memoriei — acolo memorîndu-se consecințele diverselor acțiuni atunci cînd se ia o anumită hotărîre —, funcționarea lor deficitară poate duce la o înclinație spre alcoolism, ajutîndu-i să ignore dezavantajele pe termen lung ale băuturii, așa cum alcoolul le asigură o liniștire imediată a anxietății.

Această dorință nestăvilită de calm pare a fi un factor emoțional de natură genetică în raport cu alcoolismul. Un studiu făcut pe 1300 de rude de alcoolici a arătat că de fapt copiii de alcoolici riscă cel mai tare să ajungă alcoolici, mai ales dacă au dat dovadă de o anxietate cronică puternică. Într-adevăr, cercetătorii au ajuns la concluzia că alcoolismul ce se dezvoltă la aceste persoane este de fapt un „medicament autoadministrat împotriva simptomelor de anxietate"[57].

O a doua cale emoțională ce conduce la alcoolism provine dintr-o stare de agitație puternică, de impulsivitate și de plictiseală. Acest tipar se manifestă încă din prima copilărie, copilul fiind dificil și greu de stăpînit în școala primară, hiperactiv, intrînd mereu în tot felul de încurcături, dînd dovadă de o înclinație care, așa cum am văzut, poate să-l împingă să-și caute prieteni îndoielnici — uneori ajungîndu-se la delincvență sau la diagnosticul de „tulburare de personalitate antisocială". Acești oameni (majoritatea sînt bărbați) se plîng în primul rînd de o stare de agitație. Principala slăbiciune este o impulsivitate nestăpînită; reacția lor obișnuită la plictiseală — pe care adesea o simt — este o dorință impulsivă de a cunoaște riscul sau ceva cît mai palpitant. Ca adulți, persoanele cu acest tipar mintal (care poate avea legătură cu deficiențele de neurotransmițători, serotonină și MAO) constată că alcoolul le poate potoli agitația. Faptul că nu suportă monotonia îi face să fie dispuși să încerce orice; acest lucru asociat cu impulsivitatea lor firească îi face să aibă o înclinație clară spre a abuza de o serie întreagă de droguri puternice, nu numai de alcool[58].

În timp ce depresia îi poate determina pe unii să bea, efectele metabolice ale alcoolului adesea înrăutățesc depresia după o scurtă liniștire. Cei care se apucă de băutură considerînd-o un paleativ emoțional o fac cel mai adesea pentru a-și calma anxietatea, și nu depresia; o cu totul altă categorie de droguri sau de

medicamente îi liniștesc pe deprimați — cel puțin temporar. Sentimentul cronic de nefericire îi pune pe oameni în și mai mare primejdie de a deveni dependenți de stimulenți cum ar fi cocaina, un antidot direct împotriva deprimării. Conform unui studiu, s-a arătat că peste jumătate dintre pacienții unei clinici tratați contra dependenței de cocaină fuseseră diagnosticați cu depresii grave înainte să ajungă dependenți; cu cît depresia fusese mai mare, cu atît dependența era mai puternică[59].

Furia permanentă poate duce la un alt tip de susceptibilitate. Într-un studiu făcut pe 400 de pacienți tratați pentru dependența de heroină și de alte derivate ale opiului, cel mai evidențiat tipar emoțional s-a constatat a fi dificultatea de a stăpîni mînia și accesele de furie. O parte dintre pacienți spuneau că opiul îi făcea să se simtă în sfîrșit normali și relaxați[60].

Cu toate că predispoziția de a abuza de substanțe nocive poate fi în multe cazuri determinată de creier, sentimentele care îi îndeamnă pe oameni să se „autotrateze" prin băutură sau droguri pot fi stăpînite fără să se recurgă la medicamente, așa cum s-a demonstrat de zeci de ani încoace, în cadrul discuțiilor membrilor organizației Alcoolicii Anonimi. Dobîndirea capacității de a trata aceste sentimente — de a calma anxietatea, de a scăpa de starea de depresie și de potolire a furiei — îndepărtează nevoia imperioasă de a lua droguri sau de a consuma alcool încă din start. Aceste capacități emoționale elementare se pot învăța ca remediu în programele de tratare contra drogurilor și alcoolului. Ar fi mult mai bine, desigur, dacă ele ar fi dobîndite mai de timpuriu în viață, înainte ca obiceiul să devină unul înrăit.

S-A TERMINAT CU RĂZBOAIELE: UN DRUM COMUN FINAL PREVENTIV

În ultimii zece ani, s-au declarat tot felul de „războaie", împotriva sarcinilor adolescentelor, a renunțării la școală, a drogurilor și, mai recent, împotriva violenței. Problema în asemenea campanii este că ele vin prea tîrziu, după ce problema în cauză a căpătat deja proporțiile unei epidemii și s-a înrădăcinat în viețile tinerilor. Ele sînt intervenții în momente de criză, adică echivalentul rezolvării unei probleme prin trimiterea unei ambulanțe pentru a salva în loc să se facă un vaccin care ar fi izolat boala de la început. În schimbul acestor tot mai numeroase „războaie", ar fi fost mai bine să urmăm un sistem preventiv, oferindu-le copiilor noștri capacitatea de a înfrunta viața și sporindu-le șansele de a evita toate aceste situații dezastruoase[61].

Concentrîndu-mă asupra locului deficitelor emoționale și sociale, nu înseamnă că neg rolul celorlalți factori de risc cum ar fi dezvoltarea într-o familie divorțată, abuzivă sau haotică sau într-un cartier sărac înțesat de delincvență și de trafic de droguri. Sărăcia în sine dă lovituri emoționale serioase copiilor: copiii săraci încă de la cinci ani sînt mai speriați, mai neliniștiți și mai triști decît cei de seama lor care o duc mai bine, au mai multe probleme de comportament, cum ar fi frecvente furii necontrolate sau distrugeri de obiecte, tendință care se prelungește și la vîrsta adolescenței. Apăsarea sărăciei afectează serios viața de familie: se împuținează formele de exprimare a căldurii părintești, mamele sînt tot mai deprimate (de obicei, fiind fără soți și fără slujbă), drept pentru care se bizuie tot mai mult pe pedepse aspre, pe țipete, bătăi și amenințări corporale[62].

Există însă și rolul pe care îl joacă competența emoțională, dincolo de forțele familiei și de cele economice — și care poate fi decisiv în determinarea măsurii în care orice copil sau adolescent este influențat de aceste probleme spinoase sau găsește o posibilitate de a le supraviețui. Studierea pe termen lung a sute de copii crescuți în sărăcie în familii abuzive sau de către un părinte cu o gravă boală mintală arată că pînă și aceia care au de înfruntat cele mai cumplite situații au tendința să dea dovadă de capacități emoționale esențiale[63]. Acest lucru presupune o capacitate pozitivă de adaptare în societate, ceea ce-i face pe ceilalți să se apropie, încredere în sine, perseverență optimistă în fața eșecurilor și a frustrărilor, abilitatea de a-și reveni rapid din supărare și, în general, o fire fericită.

Dar marea majoritate a copiilor înfruntă asemenea dificultăți fără să aibă aceste avantaje. Evident că multe dintre aceste capacități sînt înnăscute, este loteria genelor — dar chiar și atributele temperamentale se pot schimba în bine, așa cum am văzut în Capitolul 14. O cale de intervenție ar fi, firește, cea politică și economică, eradicarea sărăciei și a altor condiții sociale care dau naștere unor asemenea probleme. Dar în afară de aceste tactici (care sînt tot mai puțin luate în seamă pe ordinea de zi socială) există tot mai multe lucruri ce le pot fi oferite copiilor spre a-i ajuta să înfrunte mai bine asemenea inabilități împovărătoare.

Să luăm cazul unor tulburări emoționale, probleme de care unul din doi americani suferă de-a lungul vieții. Un studiu făcut

pe un eșantion reprezentativ de 8 098 americani a constatat că 48% au suferit de cel puțin o problemă psihiatrică de-a lungul vieții lor[64]. Cel mai grav afectați au fost 14% dintre ei, care au avut trei sau mai multe probleme psihiatrice deodată. Acesta era grupul cu cele mai multe necazuri, înregistrînd 60% dintre toate tulburările psihice și 90% dintre cele mai grave și cu urmări cumplite. Ei aveau nevoie de o îngrijire intensivă, dar abordarea optimă ar fi fost prevenirea pe cît posibil a acestor probleme încă de la început. Desigur că nu orice dezechilibru mintal poate fi prevenit, dar sînt unele, și chiar multe, care pot fi prevenite. Ronald Kessler, sociolog la Universitatea din Michigan, este cel care a făcut acest studiu și care mi-a spus: „Trebuie să intervenim de timpuriu în viață. De exemplu, o fată care suferă de fobie socială încă din clasa a șasea se apucă de băutură din primii ani de liceu pentru a-și stăpîni anxietățile sociale. Către 30 de ani, atunci cînd vine la noi la cabinet, este încă temătoare, între timp a devenit alcoolică și drogată și este deprimată, pentru că viața ei este o mizerie. Marea întrebare rămîne ce am fi putut noi să facem mai de timpuriu în viața ei pentru ca ea să nu ajungă în această prăpastie fără fund?"

Același lucru este valabil și pentru actele de violență și întregul șir de pericole cu care sînt confruntați tinerii din ziua de azi. Programele educaționale pentru prevenirea unor anumite probleme cum ar fi drogurile sau violența au proliferat foarte mult în ultimii 10 ani, creîndu-se o mini-industrie educațională, pentru că există o piață de desfacere. Multe dintre ele însă — inclusiv multe dintre cele mai marcante ori mai des utilizate — s-au dovedit a fi ineficiente. O parte, spre disperarea educatorilor, se pare chiar că au sporit posibilitatea apariției unor probleme pe care trebuiau să le rezolve, și anume drogurile și sexul în rîndul adolescenților.

Informațiile nu sînt de ajuns

Un caz instructiv ar fi abuzul sexual asupra copiilor. În 1993, aproximativ 200 000 de cazuri studiate atent au apărut numai în Statele Unite, numărul lor crescînd cu aproximativ 10% pe an. În vreme ce estimările variază, majoritatea experților sînt de acord că între 20 și 30% dintre fete și cam jumătate din numărul băieților sînt victimele unei forme de abuz sexual pînă la vîrsta de 17 ani (cifrele cresc sau scad în funcție de felul cum se definește acest abuz sexual, între altele)[65]. Nu există un profil unic al copilului vulnerabil la abuzuri sexuale, dar majoritatea se simt neocrotiți, incapabili să reziste pe cont propriu și izolați prin ceea ce li s-a întîmplat.

Cu aceste riscuri în gînd, multe școli au început să ofere programe de prevenire a abuzului sexual. Majoritatea acestor programe se concentrează pe informațiile fundamentale în legătură cu abuzul sexual, învățîndu-i, de exemplu, pe copii să discearnă între atingerile „bune" și „rele", avertizîndu-i asupra pericolelor care îi pîndesc și încurajîndu-i să le spună părinților dacă li s-a întîmplat ceva suspect. Dar un sondaj național făcut pe 2 000 de copii a arătat că acest curs elementar era doar cu puțin mai bun decît nimic — sau de fapt, mai rău decît nimic — pentru a-i ajuta pe copii să facă ceva astfel încît să nu ajungă victime fie ale durului școlii, fie ale unui potențial agresor de copii[66]. Cel mai rău este că dintre acești copii care au urmat un asemenea program elementar și care apoi au devenit victime ale unui atac sexual, cei care au relatat părinților ce se întîmplase au fost cu *jumătate* mai puțini decît cei care nu urmaseră un asemenea program.

În schimb, copiii cărora li s-a ținut un curs mai complex — inclusiv referitor la anumite competențe emoționale și sociale — au fost mai capabili să se apere împotriva amenințării de a deveni victime: au reușit să ceară să fie lăsați în pace, să țipe sau să se zbată, să amenințe că vor povesti ce s-a întîmplat și realmente să spună ce și cînd li s-a întîmplat. Acest ultim avantaj — informarea în legătură cu molestarea suferită — este un mijloc preventiv într-un sens grăitor; mulți pedofili fac sute de victime. Un studiu efectuat asupra pedofililor de patruzeci de ani arată că ei au în medie cîte o victimă pe lună încă din anii adolescenței. Un raport în legătură cu un șofer de autobuz și cu un profesor de informatică dintr-un liceu dezvăluie că fiecare dintre ei a molestat cam 300 de copii în fiecare an — și totuși nici unul dintre copii nu a reclamat; molestarea a ieșit la lumină numai după ce unul dintre băieții care fusese molestat de profesor a început să-și molesteze propria surioară[67].

Copiii care au urmat programe mai complexe au făcut de trei ori mai multe reclamații decît cei care nu au făcut un asemenea curs. Cum de a funcționat atît de bine? Aceste programe nu expuneau toată problematica dintr-odată, ci expunerea se făcea la diverse niveluri de-a lungul anilor de școală, ca parte a educației sexuale sau medicale. Părinților li s-a cerut să își informeze

copiii mai în amănunt despre ceea ce sînt învățați la școală (copiii ai căror părinți au procedat așa au rezistat mai bine amenințărilor și abuzului sexual). În afară de aceasta, competențele sociale și emoționale au contat enorm. Nu e suficient ca un copil doar să știe ce e „bine" și ce e „rău" în privința pipăitului. Ei trebuie să conștientizeze cînd o asemenea situație *înseamnă* ceva rău sau neplăcut chiar înainte să înceapă pipăielile. Acest lucru presupune nu numai conștientizare, dar și destulă încredere în sine și capacitatea de a acționa în asemenea momente, chiar și în fața unui adult care poate încerca să-l liniștească, spunîndu-i: „Totul e în regulă." Apoi, copilul are nevoie de un întreg șir de modalități de a opri ceea ce este pe cale să se întîmple — de la a fugi pînă la amenințarea cu reclamația. Din aceste motive, cele mai bune programe îi învață pe copii să-și impună punctul de vedere, să-și exprime drepturile și să nu fie pasivi, să știe care sînt limitele și să și le apere.

Programele cele mai eficiente au suplimentat apoi informațiile referitoare la abuzul sexual și învățarea abilităților esențiale emoționale și sociale. Aceste programe i-au învățat pe copii să găsească anumite căi de a-și rezolva conflictele interpersonale în mod pozitiv, de a-i face mai încrezători și de a nu se învinui pentru ceea ce se întîmplă, simțind că există o întreagă rețea de sprijin, profesori și părinți cărora li s-ar putea adresa. Și dacă li se va întîmpla ceva rău e mult mai probabil că vor povesti.

Ingrediente active

Asemenea constatări au dus la o altă perspectivă asupra ingredientelor ce trebuie conținute de un program optim de prevenire, cum ar trebui el să arate pornind de la acele evaluări imparțiale care s-au dovedit cu adevărat eficiente. Într-un proiect de cinci ani sponsorizat de fundația W.T. Grant, un consorțiu de cercetători a studiat acest peisaj, distingînd elementele active ce păreau cruciale în reușita unor asemenea programe funcționale[68]. Cercetătorii au ajuns la concluzia că trebuie acoperită întreaga listă a capacităților cheie interpretate ca elemente de inteligență emoțională, indiferent ce problemă anume trebuie prevenită. (Vezi Anexa D pentru lista completă.)[69]

Capacitățile emoționale presupun și conștientizarea de sine; identificarea, exprimarea și stăpînirea sentimentelor, controlul asupra impulsurilor și amînarea recompenselor; stăpînirea stresului și a anxietății. O capacitate cheie în controlarea impulsului

ar fi cunoașterea diferenței dintre sentimente și acțiuni și învățarea de a lua hotărîri emoționale mai bune, mai întîi prin controlarea impulsurilor și apoi prin identificarea reacțiilor alternative și a consecințelor înainte de a acționa. Multe competențe sînt interpersonale: interpretarea indiciilor sociale și emoționale, ascultarea atentă, capacitatea de a rezista la influențele negative, abordarea lucrurilor din perspectiva altora și înțelegerea comportamentului acceptabil într-o anumită situație.

Acestea sînt capacitățile emoționale și sociale cheie pentru întreaga viață și presupun cel puțin remedii parțiale, dacă nu pentru toate, măcar pentru majoritatea problemelor pe care le-am discutat în acest capitol. Alegerea problemelor specifice împotriva cărora se pot inocula capacitățile emoționale este aproape arbitrară — cazurile sînt similare în ceea ce privește rolul jucat de competențele emoționale și sociale; de exemplu, sarcini nedorite la vîrsta adolescenței sau sinucidere în aceeași perioadă.

Sigur că, de fapt, cauzele tuturor acestor probleme sînt complexe, intervenind în diferite proporții destinul biologic, dinamica familiei, politica sărăciei și cultura străzii. Nici un singur tip de modalitate de a interveni și nici concentrarea asupra unei singure emoții nu poate pretinde că rezolvă întreaga problemă. Dar în măsura în care deficiențele emoționale sporesc riscul copilului — și am văzut că într-o mare măsură — atenția trebuie să se concentreze asupra remediilor emoționale, nu prin excluderea altor răspunsuri, ci prin găsirea lor împreună. Următoarea întrebare este cum ar putea arăta educația în domeniul emoțional.

16

Școlarizarea emoțiilor

Principala speranță a unui popor constă într-o educație corectă a tineretului său.

ERASMUS

E un fel mai ciudat de a striga catalogul. 15 copii din clasa a cincea stau pe jos în stil indian. Pe măsură ce-și aud numele, elevii nu răspund cu „Prezent", cum se face de obicei la școală, ci spun un număr care indică cum se simt; unu înseamnă prost-dispus, zece, cu energie maximă.

Astăzi au moralul ridicat:

„Jessica."

„Zece: sînt în al nouălea cer, este vineri."

„Patrick."

„Nouă: încîntat, puțin emoționat."

„Nicole."

„Zece: liniștită, fericită..."

Este ora de Știința Sinelui la Nueva School, școală amplasată în ceea ce a fost cîndva marele conac al familiei Crocker, dinastia care a fondat una dintre cele mai mari bănci din San Francisco. În prezent, clădirea, care seamănă cu o versiune în miniatură a Operei din San Francisco, adăpostește o școală particulară, care oferă ceea ce poate fi numit un curs model de inteligență emoțională.

Subiectul Științei Sinelui îl reprezintă sentimentele — cele proprii și cele care apar în cadrul unor relații. Prin natura sa, această temă cere ca profesorii și elevii să se concentreze asupra structurii emoționale a vieții de copil — lucru care de obicei este ignorat în majoritatea celorlalte școli americane. Strategia presupune includerea tensiunilor și a traumelor din viața copiilor ca subiect pe ordinea de zi. Profesorii se referă la cazuri reale — suferința de a fi izolat, invidia, neînțelegerile care pot să degenereze în bătăi în curtea școlii. Sau cum spune Karen Stone McCown, creatoarea programei de Știința Sinelui și fondatoare a Nueva School: „Învățătura nu se poate face izolat de senti-

mentele copiilor. Alfabetizarea emoțională este la fel de importantă ca și învățarea matematicii și a cititului."[1] Știința sinelui este un adevărat pionierat, o idee încă incipientă, care a început să se răspîndească în școlile de pe ambele coaste americane*.

Denumirea acestor cursuri merge de la „Dezvoltarea socială" la „Capacitățile necesare în viață" și pînă la „Studiul social și emoțional". În unele, în acord cu ideea lui Howard Gardner, care susținea că există mai multe feluri de inteligență, se folosește termenul de „inteligențe personale". Firul comun este scopul de a spori nivelul competenței sociale și emoționale la copii, ca parte componentă a sistemului lor de educație obișnuit — nu doar ca un remediu pentru copiii care au probleme sau sînt definiți ca „dificili", ci ca un set de instrumente și elemente esențiale de înțelegere pentru orice copil.

Cursurile de alfabetizare emoțională au rădăcini îndepărtate în mișcarea de învățămînt-afectiv a anilor 1960. Ideea la vremea aceea era că lecțiile psihologice și motivaționale erau mult mai profund învățate dacă presupuneau o experiență imediată a ceea ce fusese învățat în teorie. Mișcarea de alfabetizare emoțională a scos în evidență termenul de *educație afectivă* — în loc să fie folosit afectul pentru a educa, este educat afectul în sine.

Mai aproape de noi, multe dintre aceste cursuri și zelul de a le răspîndi provin dintr-o serie de programe de prevenire deja existente în școli, fiecare în parte avînd o anumită țintă: fumatul la adolescenți, consumul de droguri, sarcina, renunțarea la școală și, mai recent, violența. Așa cum am văzut în capitolul precedent, consorțiul W.T. Grant a făcut un studiu al programelor de prevenire și a constatat că sînt mult mai eficiente atunci cînd se ocupă de cheia competențelor emoționale și sociale, cum ar fi controlarea impulsurilor, stăpînirea furiei, găsirea de soluții creatoare pentru problemele sociale. Pornind de la acest principiu, a apărut noua generație de modalități de intervenție.

Așa cum am văzut în Capitolul 15, intervențiile destinate inițial a se concentra asupra anumitor deficiențe ale capacităților

---

* Pentru informații suplimentare referitoare la cursurile de alfabetizare emoțională apelați la: The Collaborative for the Advancement of Social and Emotional Learning (CASEL) (Grupul de Colaborare pentru Progresele în Învățarea Socială și Emoțională), catedra de psihologie (M/C 285), Universitatea Illinois din Chicago, 1007 West Harrison St., Chicago, IL 60606–7137.

emoționale și sociale care generează probleme, cum ar fi agresivitatea sau depresia, pot deveni extrem de eficiente ca element de protecție pentru copii. Aceste intervenții bine conturate, în principal, au fost executate de psihologi cercetători ca simplă experiență. Următorul pas este generalizarea lecțiilor acestor programe specializate ca măsură preventivă pentru toți elevii, care să fie predate de către profesori obișnuiți.

O abordare mai sofisticată și mai eficientă de prevenire presupune informații referitoare la probleme cum ar fi SIDA, drogurile și altele asemenea, în acele momente din viața tinerilor cînd încep să se confrunte cu ele. Subiectul principal însă și mereu important este competența-cheie prin care poate fi depășită orice dilemă specifică: inteligența emoțională.

Noul punct de pornire în alfabetizarea emoțională la nivelul școlilor face din emoții și din viața în societate o temă în sine, în loc de a trata constrîngerile existenței de zi cu zi ale copilului ca simple intruziuni irelevante sau, cînd duc la izbucniri, de a le încredința diverselor pîrghii disciplinare ocazionale ale consilierilor școlari sau ale biroului directorului.

Orele în sine pot părea la prima vedere plicticoase și cu atît mai puțin o soluție pentru problemele dramatice pe care le vizează. Acest lucru se întîmplă în mare parte pentru că, asemeni unei bune copilării petrecute acasă, lecțiile împărtășite sînt scurte dar grăitoare, predate în mod regulat și menținute de-a lungul mai multor ani. Așa pot fi întipărite învățăturile emoționale; pe măsură ce această experiență se repetă, iar și iar, creierul le reflectă ca fiind căi, obiceiuri neurale aplicabile în momentele dure de frustrare sau de suferință. În vreme ce substanța zilnică a alfabetizării emoționale poate părea foarte banală, rezultatul — ființe umane decente — contează mai mult ca niciodată pentru viitorul nostru.

LECȚIA DESPRE COOPERARE

Să comparăm un moment de la o oră de Știința Sinelui cu ceea ce făceam noi la ore, din cîte ne mai amintim.

Un grup de elevi din clasa a cincea se pregătește să joace Pătrățelele Cooperării, un joc în care fiecare echipă trebuie să aranjeze piese de puzzle. Ei trebuie să lucreze într-o liniște desăvîrșită și nu sînt permise nici gesturile. Profesoarea Jo-An Vargo împarte clasa în trei grupe, fiecăreia dîndu-i-se o anumită masă.

Trei observatori care sînt familiarizați cu jocul au cîte o foaie de evaluare pentru a consemna, de exemplu, cine din grup preia organizarea, cine e clovnul, cine întrerupe.

Elevii împrăștie pe masă piesele de puzzle și se apucă de treabă. Într-un minut și ceva este clar că unul dintre grupuri va fi mult mai eficient ca echipă; termină în doar cîteva minute. Un al doilea grup depune eforturi solitare, paralele, fiecare lucrînd separat la propriul puzzle, dar nu se ajunge nicăieri. După care, încetul cu încetul, încep să lucreze împreună pentru a completa primul pătrat și continuă pînă ce termină tot puzzle-ul.

Cel de-al treilea grup încă se mai zbate. Un singur puzzle este aproape terminat, și chiar și acesta arată mai curînd a trapez decît a pătrat. Sean, Fairlie și Rahman trebuie încă să găsească coordonarea ideală pe care celelalte două grupuri au intuit-o imediat. Ei sînt în mod clar frustrați, cercetează frenetic piesele de pe masă, abordează toate posibilitățile, așezînd fiecare piesă lîngă pătratul parțial terminat de care aparțin și fiind foarte dezamăgiți de fiecare dată cînd nu se potrivesc.

Tensiunea slăbește puțin atunci cînd Rahman ia două dintre piese și le pune în fața ochilor ca pe o mască; colegii chicotesc. Acesta se dovedește a fi un moment de turnură în ora respectivă.

Jo-An Vargo, profesoara, îi încurajează: „Cei care ați terminat puteți să îi ajutați pe cei care încă se mai străduiesc."

Dagan se duce către grupul care încă nu a terminat, arată două piese din afara pătratului și sugerează: „Astea trebuie să le puneți invers." Dintr-odată, Rahman, cu chipul schimonosit de concentrare, își dă seama de noua imagine și piesele se potrivesc pe loc în primul puzzle și apoi și în celelalte. Se pornesc aplauze spontane cînd ultima piesă își găsește locul și se termină și al treilea puzzle.

UN PUNCT DE CONTROVERSĂ

Dar pe măsură ce orele continuă, în urma lecțiilor de abordare în echipă pe care le-au primit, mai există și un alt schimb de experiență extrem de intens. Rahman, înalt și cu o claie de păr negru pe cap, și cu Tucker, observatorul grupului, sînt antrenați în nesfîrșite discuții asupra regulilor în privința interdicțiilor gesticulărilor. Tucker, cu părul lui blond și frumos pieptănat, poartă un tricou pe care se află motoul „Fii responsabil", ceea ce, cumva, îi diminuează rolul oficial.

„Se poate *oferi* o piesă — asta *nu* înseamnă că gesticulezi", îi spune Tucker lui Rahman cu un ton emfatic și apăsat.

„Ba tocmai că *este* un fel de a gesticula", insistă Rahman vehement.

Vargo observă tot mai marea agresivitate din timpul schimbului de replici, drept pentru care gravitează în jurul mesei lor. Acesta este un incident crucial, un schimb spontan de replici aprinse; în asemenea momente, îți dai seama cît efect au avut lecțiile deja învățate și de felul cum pot fi învățate noile lecții într-un mod mai profitabil. Așa cum știe orice profesor bun, lecțiile date în asemenea momente pline de scîntei rămîn în memoria elevilor.

„Nu e o critică — ați colaborat foarte bine — dar, Tucker, încearcă să spui ceea ce dorești cu un ton care să nu sune a critică", spune Vargo.

Tucker, cu vocea deja calmată, îi spuse lui Rahman: „Poți pur și simplu să pui o piesă acolo unde crezi că se potrivește, să dai cuiva ceea ce crezi că îi trebuie fără să gesticulezi. Pur și simplu să îi oferi piesa."

Rahman răspunde cu un ton furios: „N-aveai decît să faci asta mai devreme", zise el scărpinîndu-se în cap pentru a-și ilustra nevinovăția. „Și ți s-ar fi zis «Fără gesticulări!»"

Sigur că mînia lui Rahman merge dincolo de ceea ce este sau nu o formă de gesticulare. E cu ochii pe foaia de evaluare pe care Tucker a completat-o și care — deși încă nu s-a pomenit — a provocat în realitate tensiunea între Tucker și Rahman. Pe foaia de evaluare, Tucker trecuse numele lui Rahman în coloana cu „Cine este nedisciplinat?"

Vargo, observînd că Rahman se uită la formularul acela ofensator, face o presupunere, spunîndu-i lui Tucker: „Simte că ai folosit un cuvînt negativ — *nedisciplinat* — în privința lui. Ce ai vrut să spui de fapt?"

„Am vrut să spun că nu era chiar o indisciplină *gravă*", răspunse Tucker, contrazicîndu-se.

Rahman nu înghite gălușca, dar are deja un ton mai calm la rîndul lui. „Mi se pare cam exagerat, cel puțin după părerea mea."

Vargo subliniază o modalitate pozitivă de a vedea lucrurile.

„Tucker încearcă să spună că lucrul ce poate fi considerat ca o indisciplină poate fi și ceva care destinde lucrurile într-un moment dificil."

„Dar", protestează Rahman mult mai la obiect acum, „*indisciplinat* e atunci cînd ne concentrăm cu toții serios pe ceva, iar eu fac așa" — se maimuțărește în mod caraghios, își bulbucă ochii și își umflă obrajii — „Asta ar fi indisciplină."

Vargo încearcă o nouă lecție emoțională, spunîndu-i lui Tucker: „Încercînd să ajuți; tu n-ai spus indisciplinat în sensul rău al cuvîntului, dar ai transmis un alt mesaj asupra felului în care discutați. Rahman simte nevoia să-i auzi și să-i accepți sentimentele. El a zis că asemenea cuvinte negative cum ar fi *indisciplinat* i se par nedrepte. Nu-i place să i se spună așa."

Apoi adaugă către Rahman: „Mi-a plăcut cum ți-ai susținut punctul de vedere în discuția cu Tucker. Nu l-ai atacat, deși nu este plăcut să fii etichetat drept *indisciplinat*. Atunci cînd ți-ai dus piesele de puzzle la ochi, ai părut mai curînd frustrat și voiai să destinzi puțin atmosfera. Tucker a socotit că este o indisciplină, pentru că nu ți-a înțeles intenția. Nu-i așa?"

Ambii băieți au dat din cap afirmativ, în vreme ce ceilalți elevi își strînseseră piesele de puzzle. Această mică melodramă din cadrul clasei a ajuns la final. „Vă simțiți mai bine?", întreabă Vargo. „Sau încă vă deranjează ceva?"

„A, da, mă simt bine", spuse Rahman cu o voce mult mai blîndă acum, simțindu-se ascultat și înțeles. Tucker dă și el din cap zîmbind. Băieții, observînd că toată lumea deja ieșise din clasă, se întorc și se grăbesc la rîndul lor spre ușă.

POSTMORTEM: O CEARTĂ CARE N-A MAI IZBUCNIT

În vreme ce un nou grup își caută locurile pe scaune, Vargo disecă ceea ce tocmai ieșise la iveală. Schimbul aprins de replici și liniștirea erau determinate de ceea ce băieții învățaseră deja despre rezolvarea conflictelor. Ceea ce de obicei duce la escaladarea conflictelor, spune Vargo, este: „Necomunicarea, a face tot felul de presupuneri, tragerea unor concluzii pripite, transmiterea unui mesaj «puternic» într-un fel care îl face mai dur pentru ascultători."

Elevii de la orele de Știința Sinelui învață că important nu este să eviți complet conflictul, ci să rezolvi neînțelegerea și resentimentele înainte să se ajungă la o ceartă puternică. Există urme ale acestor prime lecții în felul în care Tucker și Rahman și-au stăpînit disputa. De exemplu, amîndoi au făcut eforturi pentru a-și exprima punctul de vedere într-un fel care să nu in-

tensifice conflictul. Acest mod de a face o afirmație (altceva decît agresivitatea sau pasivitatea) este predat la Nueva School încă din clasa a treia. Se subliniază importanța exprimării sentimentelor imediate în așa fel încît să nu se ajungă la agresivitate. În vreme ce la începutul disputei nici unul dintre băieți nu îl privea pe celălalt, pe măsură ce lucrurile au progresat, au început să dea semne de „ascultare activă", privindu-se unul pe celălalt, stabilind un contact vizual și transmițînd acele semnale tăcute care îi dau de înțeles vorbitorului că este ascultat.

Punînd aceste instrumente în acțiune, împreună cu o anumită pregătire specială, „afirmarea" și ascultarea activă au devenit pentru acești băieți nu doar niște vorbe goale dintr-un careu de cuvinte încrucișate — ci modalități de a reacționa în asemenea momente, cînd este mai mare nevoie de ele.

Stăpînirea în domeniul emoțional este extrem de dificilă, pentru că trebuie dobîndite anumite abilități, oamenii fiind foarte puțin înclinați să fie atenți la noi informații sau să învețe noi modalități de reacție — mai ales cînd sînt supărați. Pregătirea specială în această direcție ajută. „Oricine, adult sau elev în clasa a cincea, are nevoie de ceva ajutor pentru a se controla pe sine în momentele de supărare", subliniază Vargo. „Inima bate foarte repede, mîinile transpiră, ești cu nervii în pioneze și încerci să asculți bine, stăpînindu-te să țipi, să învinovățești sau să sari la atac."

Pentru cine este familiarizat cu acești băieți dificili de clasa a cincea, lucrul cel mai remarcabil este faptul că atît Tucker cît și Rahman au încercat să își expună punctele de vedere fără să se învinovățească unul pe celălalt, să se insulte sau să țipe. Și nici nu au lăsat ca sentimentele lor să ajungă la un disprețuitor „Du-te...!" sau la o bătaie cu pumnii ori la un abandon prin părăsirea încăperii. Ceea ce putea să fie sămînță de scandal a scos de fapt în evidență stăpînirea de sine a băieților, dar și perceperea nuanțelor de rezolvare a conflictului; lucrurile ar fi putut să iasă cu totul altfel în alte împrejurări. Copiii din ziua de azi ajung să se mînie — sau chiar și mai rău — pentru lucruri mult mai mărunte.

ÎNGRIJORĂRILE ZILEI

La începutul fiecărei ore de Știința Sinelui cifrele nu sînt întotdeauna atît de mari ca la începutul capitolului. Cînd sînt mici — unu, doi sau trei, asta indică faptul că se simt groaznic — și

se deschide calea pentru ca o persoană să întrebe: „N-ați vrea să discutăm despre felul cum vă simțiți azi?" Dacă unul dintre elevi dorește să răspundă (nimeni nu este obligat să vorbească dacă nu vrea) acest lucru permite scoaterea la iveală a ceea ce este — și ocazia de a găsi opțiuni creatoare de rezolvare.

Problemele care apar variază în funcție de clasa în care sînt elevii. Dacă sînt în clase mai mici, de obicei totul pornește de la faptul că au fost necăjiți, izolați sau speriați. Cam din clasa a șasea, apar noi motive de îngrijorare — sentimente de suferință datorate faptului că o fată nu le-a acordat o întîlnire, că sînt izolați; prieteni imaturi; sau situații neplăcute pentru cei mici („Băieții mai mari s-au luat de mine"; „Prietenii mei fumează și încearcă să mă convingă și pe mine").

Acestea sînt întîmplări de o importanță capitală în viața copiilor și se desfășoară de obicei în afara școlii — în sala de mese, în autobuzul spre școală, la un prieten acasă. Cel mai adesea copilul nu împărtășește aceste griji, dar ele îl obsedează seara, cînd e singur în pat, pentru că nu are cu cine să le comenteze. La orele de Știința Sinelui ele pot deveni subiectele zilei.

Fiecare dintre aceste discuții reprezintă un profit potențial în privința scopului explicit al cunoașterii de sine, și anume clarificarea copiilor în ce privește sinele și în relațiile cu ceilalți. Cursul are și un plan de lecție, care este flexibil, pentru ca momentele cum ar fi conflictul dintre Rahman și Tucker să poată deveni unele profitabile. Chestiunile pe care elevii le pun în discuție pot furniza exemple vii, la care se pot referi atît elevii, cît și profesorii pentru aplicarea capacităților emoționale dobîndite, cum ar fi metodele de rezolvare a conflictelor care au reușit să potolească spiritele în discuția aprinsă dintre cei doi băieți.

ABC-UL INTELIGENȚEI EMOȚIONALE

Programa Științei Sinelui există de aproape 20 de ani și este un model de predare a inteligenței emoționale. Uneori, lecțiile sînt surprinzător de sofisticate. Directoarea de la Nueva School, Karen Stone McCown, mi-a spus: „Cînd ținem cursurile despre mînie, îi ajutăm pe copii să înțeleagă că aproape întotdeauna există și o a doua reacție și că trebuie să caute ce este dedesubt — ești jignit? gelos? Copiii învață că întotdeauna există diverse alegeri în privința reacției la emoție și cu cît sînt mai multe căi, cu atît existența va fi mai bogată."

Lista de conținut a Științei Sinelui este aproape punct cu punct identică cu elementele de inteligență emoțională — și cu calitățile cheie recomandate ca preventive pentru diversele capcane ce amenință copiii. (Vezi Anexa E pentru lista completă.)[2] Subiectele predate cuprind și conștientizarea de sine, în sensul recunoașterii sentimentelor și al construirii unui vocabular pentru ele, precum și determinarea legăturilor dintre gînduri, sentimente și reacții; a afla dacă gîndurile sau sentimentele sînt hotărîtoare în luarea unei decizii; prevederea consecințelor alegerilor alternative; și aplicarea acestor informații în deciziile referitoare la subiecte cum ar fi drogurile, fumatul și sexul. Conștientizarea de sine îmbracă și forma recunoașterii punctelor tari și a celor slabe, precum și o privire în perspectivă asupra sinelui, pozitivă și totuși realistă (astfel evitîndu-se o capcană des întîlnită, cea a încrederii exagerate de sine).

Un accent se pune și pe stăpînirea emoțiilor: înțelegerea a ceea ce se află în spatele unui sentiment (de exemplu, durerea care generează mînia) și învățarea modalităților de a stăpîni anxietățile, mînia și tristețea. Un alt accent se pune pe asumarea răspunderii hotărîrilor și acțiunilor și transformarea lor în implicări trup și suflet.

O calitate socială cheie este empatia, înțelegerea sentimentelor celorlalți și însușirea perspectivei lor, precum și respectarea diferențelor în felul în care oamenii simt anumite lucruri. Un punct major este stabilirea relațiilor, inclusiv a învăța să asculți și să pui întrebări: distingerea între ceea ce se spune sau se face și propriile reacții și judecăți; afirmarea lucrurilor, și nu furia sau pasivitatea, precum și dobîndirea artei colaborării, a rezolvării conflictelor și a negocierii compromisurilor.

La Știința Sinelui nu se dau note; viața în sine este examenul de diplomă. Dar la sfîrșitul clasei a opta, cînd elevii se pregătesc să părăsească Nueva School și să plece la liceu, fiecare dă un test socratic, un examen oral de cunoaștere de sine. Una dintre întrebările dintr-un examen recent a fost: „Descrieți o reacție corectă pentru a ajuta un prieten să rezolve un conflict cu cineva care încearcă să-l convingă să se drogheze sau cu un prieten căruia îi place să tachineze" sau: „Care sînt căile sănătoase de a depăși stresul, furia și frica?"

Dacă ar mai fi trăit, Aristotel, care era atît de preocupat de talentul în rezolvarea problemelor emoționale, precis că ar fi fost de acord cu acest curs.

ALFABETIZAREA EMOȚIONALĂ ÎN CADRUL ORAȘULUI

E de înțeles că scepticii vor întreba dacă un asemenea curs de Știința Sinelui ar putea să aibă efecte și într-un cadru mai puțin privilegiat sau el are efecte doar în micile școli private precum Nueva, unde fiecare copil, într-un fel sau altul, este mai talentat decît ceilalți. Pe scurt, oare competența emoțională poate fi predată acolo unde este mai mare nevoie de ea, în haosul total din cadrul școlilor publice? Un răspuns ar fi o vizită la Augusta Lewis Troup Middle School din New Haven, care e departe din punct de vedere social și economic, dar și geografic, de Nueva School.

Mai exact, atmosfera de la Troup presupune un interes la fel de mare pentru învățătură — școala se mai numește și Troup Magne Academy of Science și este una dintre cele două școli din district unde sînt atrași cei mai buni elevi din clasa a cincea pînă la a opta din întregul New Haven pentru o programă special îmbunătățită în domeniul științelor. Elevii de aici pot pune întrebări din domeniul fizicii fenomenelor cosmice, prin intermediul unei antene de satelit care are legătură directă cu astronauții de la Houston, sau își pot programa calculatoarele pentru a asculta muzică. Dar în afară de aceste avantaje strict legate de învățămînt, ca în multe alte orașe, albii au fugit de suburbiile New Havenului la școlile particulare, drept pentru care, la Troup, 95% dintre elevi sînt negri și de origine hispanică.

Foarte aproape de campusul universitar Yale — care reprezintă însă un cu totul alt univers —, Troup este amplasată într-un cartier de muncitori săraci, care în anii 1950 avea 20 000 de oameni angajați în fabricile din apropiere, de la Olin Brass Mills la Winchester Arms. În prezent, locurile de muncă s-au redus la mai puțin de 3 000 și odată cu aceasta a scăzut și orizontul economic al familiilor care locuiesc acolo. New Haven, ca de altfel multe alte orașe muncitorești din Noua Anglie, s-a scufundat în sărăcie, droguri și violență.

Ca răspuns la acest adevărat coșmar urban, în anii 1980, un grup de psihologi și de educatori de la Yale au gîndit un Program de Competență Socială, o serie de cursuri care se ocupă practic cam de aceleași subiecte ca și cele din Programa Științei Sinelui de la Nueva School. La Troup însă legătura dintre subiecte este adesea mai directă și mai dură. Nu mai este un sim-

plu exercițiu educațional atunci cînd se țin orele de educație sexuală la clasa a opta și elevii află cum luarea de hotărîri personale îi poate ajuta să evite boli precum SIDA. New Haven are cel mai ridicat procent din Statele Unite de femei bolnave de SIDA; o parte dintre mamele care își trimit copiii la Troup au deja această boală — și de altfel, și o parte dintre elevii de aici. În ciuda unei programe îmbogățite, elevii de la Troup se luptă cu tot felul de probleme iminente într-un asemenea oraș; mulți copiii au acasă o situație extrem de haotică, în cazul în care nu este de-a dreptul dezastruoasă, astfel încît în unele zile pur și simplu nu reușesc să ajungă la școală.

Ca de altfel toate școlile din New Haven, semnul cel mai vizibil care frapează orice vizitator este acel semn de circulație în formă de romb galben, pe care scrie „Zonă fără droguri". La ușă stă Mary Ellen Collins, consilierul școlii — un fel de avocat al poporului care se ocupă de problemele speciale pe măsură ce ele apar și al cărei rol presupune și ajutarea profesorilor în ce privește programa de competență socială. Dacă un profesor este nesigur în privința predării unei lecții, Collins va veni la ore și îi va arăta cum să facă.

„Predau în școala asta de 20 de ani", spune Collins, în timp ce mă întîmpină. „Uitați-vă la cartierul ăsta — nu pot să mă concentrez doar asupra problemelor de învățămînt atîta vreme cît există probleme grave, cu care copiii se confruntă în realitate. De exemplu, cei care au SIDA sau au în casă bolnavi de SIDA — nu sînt sigură că vor comenta asta în timpul discuțiilor despre SIDA, dar de îndată ce un copil își va da seama că există un profesor care i-ar putea asculta problemele emoționale și nu doar pe cele de școală, înseamnă că se deschide o cale spre conversație."

La etajul al treilea al școlii de cărămidă aparentă, Joyce Andrews își conduce elevii de clasa a cincea la ora de competență socială, care se ține de trei ori pe săptămînă. Andrews, ca toți ceilalți profesori de clasa a cincea, a urmat un curs special de vară pentru a ști cum să predea, dar exuberanța ei sugerează faptul că subiectele de competență socială sînt pentru ea mai mult decît firești.

Lecția de azi este despre identificarea sentimentelor. Capacitatea de a numi sentimentele pentru a le distinge mai bine între ele este o calitate emoțională cheie. Cu o zi înainte, copiilor li s-a dat ca temă să aducă fotografii din reviste cu diverse persoane

pentru a li se explica cum să vorbească despre ce exprimă chipul respectiv. După ce au adunat temele, Andrews a făcut o listă a sentimentelor, pe care le-a scris pe tablă — tristețe, îngrijorare, entuziasm, fericire ș.a.m.d. și s-a adresat într-un ritm rapid celor optsprezece elevi care reușiseră să vină la școală în ziua respectivă. Așezați în bănci de cîte patru locuri, elevii ridicau sus mîinile, încercînd să-i atragă atenția pentru a da răspunsul.

Atunci cînd a adăugat pe lista de pe tablă *frustrare*, Andrews a întrebat: „Cîți dintre voi s-au simțit vreodată frustrați?", toți au ridicat mîna.

„Și ce ați simțit în acele momente?"

Răspunsurile au venit în cascadă. „Oboseală", „Confuzie", „N-am mai putut gîndi limpede", „Anxietate".

Cînd pe listă s-a adăugat cuvîntul *enervare*, Joyce a spus: „Asta știu ce înseamnă. Oare cînd se simte un profesor enervat?"

„Cînd vorbește toată lumea în clasă", a răspuns o fată zîmbind.

Fără să-și iasă din ritm, Andrews a trecut la o foaie de evaluare. Pe o coloană se află chipurile unor băieți și ale unor fete, fiecare exprimînd una dintre cele șase emoții fundamentale — fericire, tristețe, furie, surprindere, teamă, dezgust și o descriere a musculaturii faciale activate în fiecare dintre aceste exemple:

TEAMA:

- Gura este deschisă și bărbia trasă în spate.
- Ochii sînt deschiși și colțurile interioare se ridică în sus.
- Sprîncenele sînt ridicate și împreunate.
- Apar riduri pe mijlocul frunții.[3]

Pe măsură ce pozele sînt trecute în revistă, pe fețele copiilor apar expresii de frică, mînie, surprindere și dezgust, pentru că ei imită imaginile și respectă întru totul rețetele exprimării prin intermediul musculaturii faciale a fiecărei emoții în parte. Această lecție provine din chiar studiul lui Paul Ekman asupra expresiilor faciale; acest lucru, de altfel, se predă în aproape toate școlile în cadrul lecției introductive de psihologie — în schimb, rareori se întîmplă asta în clasele primare. Această lecție elementară face legătura dintre un cuvînt și un sentiment și dintre sentiment și expresia facială potrivită, ceea ce poate părea de la sine înțeles și că n-ar trebui învățat. Și totuși poate servi ca antidot față de un surprinzător analfabetism emoțional, atît de des întîlnit. Durii din curtea școlilor, mai țineți minte, adesea lovesc

la mînie, pentru că ei interpretează greșit mesaje neutre și unele chipuri, ca fiind ostile, de exemplu, iar fetele care ajung la probleme de alimentație nu reușesc să discearnă între mînie, anxietate și foame.

ALFABETIZARE EMOȚIONALĂ DEGHIZATĂ

Cu o programă ce a fost aglomerată de noi materii și subiecte la ordinea zilei, e de înțeles că unii profesori s-au simțit mult prea încărcați pentru a mai face ore suplimentare pentru încă un curs. Astfel, strategia care iese la iveală în privința educației emoționale nu ar fi cea a creării de noi cursuri, ci de a amesteca lecțiile despre sentimente și relații cu materiile predate. Lecțiile emoționale se pot integra în mod firesc în orele de citire sau de scris, în cursurile de sănătate sau de știință, în studiile sociale sau în alte cursuri standard. În vreme ce la școlile din New Haven materia Lecții pentru Viață este separată, la unele clase programa materiei Dezvoltare Socială se îmbină cu cea a altor cursuri, cum ar fi citirea sau sănătatea. O parte dintre lecții se țin în cadrul orelor de matematică — și anume se învață calitățile principale, cum ar fi puterea de concentrare, motivarea la învățătură, stăpînirea impulsurilor pentru a putea învăța bine.

Unele proiecte de dezvoltare a capacităților emoționale și sociale nu au programă sau oră de curs ca materie separată, dar sînt strecurate în structura vieții școlare. Un model al acestei abordări — un curs de competență emoțională și socială esențialmente invizibil — este Proiectul de Dezvoltare a Copilului, creat de o echipă condusă de psihologul Eric Schaps. Proiectul s-a aplicat inițial în Oakland, California, și în prezent este experimentat în mai multe școli din întreaga țară, în general în cartiere cu aceleași probleme ca acelea ale New Havenului[4].

Proiectul oferă un set de materiale care se pot adapta în funcție de cursurile deja existente. Astfel, cei din clasa întîi ascultă la ora de citire povestea „Broscuța și Ursulețul se împrietenesc". Aici, Broscuța, nerăbdătoare să se joace cu prietenul ei care hibernează, Ursulețul, îi joacă o festă, ca să-l trezească mai repede. Istorioara este folosită pentru a provoca o discuție despre prietenie și despre ceea ce simt oamenii atunci cînd li se face o glumă. O serie de aventuri duc la deschiderea unor subiecte cum ar fi cele despre timiditate, recunoașterea nevoilor prietenilor, cum te simți cînd ești tachinat și împărtășirea sentimentelor. Un plan de programă oferă povestiri tot mai sofisticate de-a lungul anilor de școală primară și gimnazială, dîndu-le indicii profesorilor pentru a deschide subiecte cum ar fi empatia, stabilirea unei perspective și afecțiunea.

O altă modalitate de împletire a lecțiilor emoționale cu structura vieții școlare este aceea de a-i ajuta pe profesori să regîndească măsurile disciplinare pentru elevii care nu sînt cuminți. Se pornește de la ideea că în programul de Dezvoltare a Copilului apar asemenea momente tocmai potrivite pentru a-i învăța pe elevi diverse aptitudini care le lipsesc — controlarea impulsurilor, explicarea sentimentelor, rezolvarea conflictelor — și că există căi mai bune de disciplinare decît cele coercitive. Un profesor care vede trei elevi de clasa a treia împingîndu-se ca să ajungă mai repede la coadă în sala de mese îi pune să ghicească o cifră, iar cel care o nimerește intră primul. Ideea imediată este că există și căi imparțiale, cinstite de rezolvare a acestor dispute mărunte, în vreme ce subiectele mai profunde pot fi negociate. Și cum aceasta este o posibilă abordare, copiii o folosesc la rîndul lor pentru a tranșa alte neînțelegeri („Eu întîi!", la urma urmei, este o expresie molipsitoare în primele clase — dacă nu cumva ea persistă și în restul vieții sub o formă sau alta). Există deci un mesaj pozitiv, altul decît autoritarul și mereu prezentul: „Încetează!"

ORARUL EMOȚIONAL

„Prietenii mei Alice și Lynn nu vor să se joace cu mine."

Această plîngere dureroasă aparține unei fetițe de clasa a treia de la școala elementară John Muir din Seattle. Ea i-a fost depusă în mod anonim în „cutia sa poștală" din clasă — de fapt o cutie de carton vopsită — unde ea și colegele sale au fost încurajate să-și scrie nemulțumirile și problemele, pentru ca întreaga clasă să vorbească despre ele și să încerce să găsească niște căi de rezolvare. Această discuție nu menționează numele celor implicați; în schimb, profesorul subliniază faptul că toți copiii au asemenea probleme din cînd în cînd și trebuie să învețe cum să le depășească. Atunci cînd vorbesc despre ceea ce simt cînd sînt izolați, sau despre ce ar trebui să facă pentru a fi acceptați, au ocazia să încerce noi soluții la aceste situații — o posibilitate de a observa că există mai multe căi de aplanare a unui conflict, precum și de rezolvare a neînțelegerilor.

Cutia poștală permite o anumită flexibilitate, astfel încît crizele și chestiunile care apar să devină subiectul orelor, pentru că o agendă de lucru prea rigidă ar putea fi nepotrivită în cazul realităților copilăriei. Pe măsură ce copiii se schimbă și cresc, și preocupările lor se modifică. Deci, cel mai eficient ar fi ca lecțiile emoționale să se concentreze asupra dezvoltării copilului și să fie repetate la vîrste diferite, în așa fel încît să corespundă schimbărilor și capacității de înțelegere, precum și provocărilor cărora trebuie să le facă față copilul.

O întrebare ar fi cînd trebuie să se înceapă. Unii susțin că nu e prea devreme nici în primii ani de viață. Pediatrul de la Harvard T. Berry Brazelton susține că mulți părinți ar putea obține beneficii dacă ar fi instruiți să ajungă mentori emoționali pentru sugarii și copiii foarte mici, așa cum se întîmplă în unele programe speciale care se țin la domiciliu. Un argument puternic ar putea fi o subliniere mai sistematică a capacităților sociale și emoționale în programele de grădiniță cum ar fi HEAD START; așa cum am văzut în Capitolul 12, dispoziția copiilor de a învăța ține în mare măsură de dobîndirea unor asemenea capacități emoționale. Anii de grădiniță sînt extrem de importanți pentru punerea bazei acestor calități și există și dovezi că programul Head Start, atunci cînd este bine condus (un factor extrem de important), poate avea efecte benefice, emoționale și sociale, pe termen lung asupra vieții absolvenților sau chiar și a celor ajunși în primii ani de vîrstă adultă — mai puține droguri și arestări, căsnicii mai fericite și puterea de a cîștiga mai bine[5].

Asemenea intervenții funcționează mai bine atunci cînd se reușește stabilirea unui orar emoțional al dezvoltării[6]. Așa cum plînsul noului-născut o dovedește de altfel, copiii au sentimente intense încă de cînd vin pe lume. Dar creierul noului-născut e departe de a se fi maturizat complet; așa cum am văzut în Capitolul 15, doar atunci cînd sistemul său nervos atinge starea de dezvoltare finală — proces care se desfășoară conform unui ceas biologic înnăscut, de-a lungul întregii perioade a copilăriei și pînă în primii ani de adolescență — emoțiile copilului vor fi pe de-a-ntregul formate. Repertoriul sentimental al noului-născut este relativ primitiv comparativ cu gama emoțională a unui copil de cinci ani, care la rîndul ei nu este la fel de complexă ca a unui adolescent. Într-adevăr, adulții cad mult prea adesea în capcana atît de comună și anume aceea că se așteaptă ca acești copii să fi atins maturitatea cu mult înaintea vîrstei corespunzătoare, uitînd că fiecare emoție are propriul ei moment de apariție, programat dinainte în dezvoltarea copilului. De exemplu, un copil lăudăros de patru își va putea atrage mustrări din partea părintelui — și totuși conștientizarea de sine care naște de obicei umilința nu apare decît după cinci ani.

Programul evoluției emoționale este intersectat de anumite linii de dezvoltare de altă natură, în special cognitive, pe de o parte, și de maturizare biologică și a creierului, pe de altă parte. Așa cum am văzut, capacitățile emoționale cum ar fi empatia și autoreglarea emoțională încep să se formeze practic încă din prima copilărie. Anii de grădiniță fac să se ajungă la o perioadă de vîrf a dezvoltării „emoțiilor sociale" — sentimente precum nesiguranța și umilința, gelozia și invidia, mîndria și încrederea — toate avînd nevoie de capacitatea de a se compara pe sine cu alții. Copilul de cinci ani care intră într-un mediu social mai vast, respectiv cel al școlii sau al grădiniței, de fapt pătrunde într-o lume a comparațiilor sociale. Nu este vorba doar de o schimbare exterioară care provoacă aceste comparații, ci și de apariția unei capacități cognitive: ușurința de a se compara cu alții în privința anumitor calități specifice cum ar fi popularitatea, succesul sau talentul de patinator pe rotile. Aceasta este o vîrstă la care, de exemplu, dacă sora mai mare ia un 10, cea mică începe să gîndească prin comparație că ar fi o „proastă".

Dr. David Hamburg, psihiatru și președintele corporației Carnegie, care a evaluat programe de pionierat în domeniul educației emoționale, consideră că anii de tranziție spre școala primară și apoi spre liceu sau spre gimnaziu sînt puncte cruciale în capacitatea de adaptare a copilului[7]. Între șase și unsprezece ani, spune Hamburg, „școala este o experiență crucială și definitorie, care va influența masiv adolescența copiilor și pe mai departe. Simțul valorii de sine la copii depinde substanțial de capacitatea acestora de a se descurca la școală. Un copil care nu reușește la școală se socotește înfrînt și reacționează ca atare, ceea ce reprezintă o perspectivă sumbră pentru întreaga sa viață." Printre capacitățile esențiale ce se pot dobîndi în anii de școală se numără, conform lui Hamburg, „amînarea recompenselor, responsabilitatea socială în cel mai potrivit mod, menținerea controlului asupra emoțiilor și o privire optimistă" — cu alte cuvinte, o formă de inteligență emoțională[8].

Pubertatea — pentru că este un moment de foarte mari schimbări în biologia copilului și în capacitățile sale de gîndire,

dar și în funcționarea creierului — este de asemenea un moment foarte important pentru lecțiile emoționale și sociale. Cît privește anii de adolescență, Hamburg observă că „majoritatea adolescenților au între 10 și 15 ani atunci cînd sînt expuși sexului, alcoolului, drogurilor și fumatului", precum și altor ispite[9].

Trecerea la gimnaziu sau la primii ani de liceu marchează de fapt sfîrșitul copilăriei și, în sine, este o mare provocare pe plan emoțional. Toate celelalte probleme fiind lăsate deoparte în momentul în care se intră într-o nouă formă de școlarizare, practic toți elevii se confruntă cu un declin în privința încrederii în sine și cu un plus în conștientizarea de sine; concepțiile despre ei înșiși sînt dintr-odată șubrezite și prinse într-un adevărat tumult. Una dintre cele mai mari lovituri specifice, de altfel, o primesc în „respectul de sine social" — încrederea elevilor că-și pot face și păstra prietenii. Acest moment de joncțiune, subliniază Hamburg, îi ajută enorm pe băieți și pe fete să-și consolideze capacitățile și să pună bazele unor relații apropiate, ocolind crizele presupuse de prietenii și cultivîndu-și încrederea în sine.

Hamburg observă că atunci cînd elevii intră la gimnaziu, în momentul în care își face apariția adolescența, există o diferență între cei care au urmat cursuri de alfabetizare emoțională și ceilalți: cei dintîi descoperă că noile tensiuni ale politicii colegilor, creșterea exigențelor școlare și tentațiile de a fuma sau de a lua droguri le pun mai puține probleme decît celorlalți tineri de aceeași vîrstă. Ei reușesc să-și stăpînească abilitățile emoționale dobîndite, care, cel puțin pe termen scurt, îi vaccinează în lupta împotriva vîltorii și tensiunii cărora trebuie să le facă față.

SINCRONIZAREA ESTE TOTUL

Psihologii dezvoltării, dar și alți specialiști, încearcă să creeze un fel de hărți ale progresului emoțional, pentru a fi mai preciși în legătură cu lecțiile pe care ar trebui să le învețe copiii în fiecare fază de dezvoltare a inteligenței emoționale, cu deficiențele care vor fi de durată și nu vor putea fi stăpînite la momentul oportun și cu experiențele care putea să recupereze sau să remedieze ceea ce s-a ratat.

De exemplu, în programul de la New Haven, copiii din clasele mai mici primeau lecții de conștientizare de sine, de stabilire a relațiilor și de luare de hotărîri. În clasa întîi, elevii se așezau în cerc și aruncau cu „cubul sentimentelor" — care avea înscrise cuvinte cum ar fi *trist* sau *încîntat* pe fiecare parte. Cînd îi venea rîndul, fiecare elev descria momentul cînd a avut un asemenea sentiment, exercițiu ce le-a dat mai multă încredere pentru ocaziile în care încercau să exprime în cuvinte sentimentele și i-a ajutat să fie empatici atunci cînd au auzit despre sentimentele altora, pe care le-au perceput ca și cum ar fi fost ale lor.

Pînă într-a patra și a cincea, cînd relațiile cu colegii deveniseră extrem de importante în viața lor, au avut lecții care i-au ajutat să-și îmbunătățească relații de prietenie prin empatie, controlarea impulsurilor și stăpînirea mîniei. Orele de Instruire pentru Viață, la care elevii de clasa a cincea de la Școala Troup încercau să citească emoțiile după expresia feței, au fost, de exemplu, esențiale pentru dobîndirea unei capacități empatice. Pentru controlarea impulsurilor, există un „semafor" afișat la vedere și care are șase faze:

Roșu	1. Stai, liniștește-te și gîndește-te înainte să acționezi.
Galben	2. Spune-ți problema și exprimă ceea ce simți.
	3. Stabilește-ți un scop pozitiv.
	4. Gîndește-te la cît mai multe soluții.
	5. Gîndește-te la consecințe.
Verde	6. Dă-i drumul și încearcă planul cel mai bun.

Noțiunea de semafor este invocată întotdeauna cînd un copil, de exemplu, este pe cale să izbucnească la mînie sau să se izoleze ori să înceapă să plîngă pentru că a fost necăjit și oferă un șir concret de faze pentru rezolvarea acestor momente încărcate într-un fel mai ușor de măsurat. Dincolo de stăpînirea sentimentelor, semaforul reprezintă și o cale mai eficientă de a acționa. Obiceiul de stăpînire a impulsului emoțional necugetat — a reflecta înainte de a acționa în funcție de sentimente — poate fi inclus în strategia fundamentală de tratare a riscurilor de la vîrsta adolescenței și pe mai departe.

În clasa a șasea, lecțiile se referă în mod mai direct la tentații și la presiunile sexuale, la droguri, la băutură, care încep să apară în viața copiilor. Pînă în clasa a noua, pe măsură ce adolescenții sînt confruntați cu tot mai multe realități sociale ambigue, capacitatea de a avea mai multe perspective — atît personală, cît și a acelora implicați — este subliniată în mod special. „Dacă un puști este furios pentru că își vede iubita vorbind cu un alt tip", spun profesorii de la New Haven, „el va fi încurajat să se gîndească la ceea ce s-a întîmplat și din punctul de vedere al celorlalți și nu să se repeadă cu capul înainte într-o confruntare violentă."

ALFABETIZAREA EMOȚIONALĂ CA MIJLOC DE PREVENIRE

Unele dintre cele mai eficiente programe din literatura emoțională de specialitate au fost dezvoltate ca reacție la anumite probleme specifice, cum ar fi violența. Unul dintre cele mai rapide cursuri preventive de alfabetizare emoțională este Programul de Rezolvare Creativă a Conflictelor, care se aplică în cîteva sute de școli publice din New York și din țară. Cursul de rezolvare a conflictelor se axează asupra felului în care trebuie rezolvate certurile din curtea școlii, care altfel pot lua amploare, transformîndu-se în incidente cum ar fi împușcarea lui Jan Moore și a lui Tyrone Sinkler de către colegul lor de clasă de la liceul Jefferson.

Linda Lantieri, fondatoarea Programului de Rezolvare Creativă a Conflictelor și director al centrului național de intervenție cu sediul în Manhattan, consideră că programul are o misiune nu doar preventivă. Ea susține: „Programul le arată elevilor că există multe opțiuni pentru a depăși un conflict, dincolo de pasivitate sau agresivitate. Noi le arătăm inutilitatea violenței și îi ajutăm să o înlocuiască cu abilități concrete. Copiii învață să își apere drepturile fără să recurgă la violență. Acestea sînt capacități care rămîn valabile o viață întreagă, și nu doar pentru cei cu o mai mare înclinație spre violență."[10]

Într-unul dintre exerciții, elevii se gîndesc la un unic pas realist, indiferent cît de mic, care ar fi putut ajuta în aplanarea unui conflict pe care l-au avut. Un alt exercițiu presupune că elevii trebuie să joace o scenă în care o soră mai mare încearcă să-și facă temele și se enervează că sora mai mică a pus o casetă cu muzică rap cu sonorul mult prea tare. Supărată foc, sora mai mare oprește caseta, în ciuda protestelor surorii mai mici. Clasa trebuie să găsească soluții care ar fi putut funcționa și care ar fi presupus ca ambele părți, adică ambele surori să fie mulțumite în egală măsură.

O cheie a reușitei programului de rezolvare a conflictelor este extinderea lui dincolo de orele de clasă, în curtea școlii și la cantină, unde este mult mai probabil ca elevii să-și iasă ușor din fire. În acest sens, unii elevi sînt pregătiți să fie mediatori, un rol care poate începe în ultimii ani de școală primară. Atunci cînd izbucnesc tensiunile, copiii pot cere ajutorul unui mediator pentru a le potoli. Mediatorii din curtea școlii învață să se descurce

în cazul unei bătăi sau a unor invective ori amenințări, incidente interrasiale sau de alt gen, potențial incendiare, din viața școlară.

Mediatorii învață să își exprime punctele de vedere în așa fel încît ambele părți să simtă că mediatorul este imparțial. Tactica lor presupune o discuție cu cei implicați astfel încît să-i determine să se asculte fără întreruperi sau insulte. Ei reușesc astfel să convingă fiecare parte să se calmeze și să-și exprime poziția, după care fiecare lucru spus trebuie clarificat, pentru a vedea dacă s-a înțeles ce trebuie. Apoi cu toții încearcă să găsească o soluție pe care s-o accepte ambele părți; înțelegerea este adesea sub formă scrisă.

În afară de medierea unei dispute, programul îi învață pe elevi să abordeze diferit neînțelegerea încă de la început. Sau cum spunea Angel Perez, pregătit ca mediator încă din școala primară: „Programul m-a stimulat să gîndesc. Eu consideram că dacă cineva se leagă de mine sau îmi face ceva, singura soluție este cearta sau bătaia ori o formă de răzbunare. De cînd am urmat acest program, am început să am o gîndire mult mai pozitivă. Dacă mi se face o răutate, nu încerc să răspund cu aceeași monedă — ci să rezolv problema." Și a descoperit că poate să transmită mai departe acest tip de abordare, la nivelul comunității din care face parte.

Programul de Rezolvare Creativă a Conflictelor se axează pe prevenirea violenței, dar Lantieri susține că are și o misiune mai vastă. Părerea ei este că talentele necesare pentru stoparea violenței nu pot fi despărțite de întregul spectru al competenței emoționale — și anume, de exemplu, să știi ce simți sau cum să-ți stăpînești impulsul ori supărarea, factori importanți în prevenirea violenței și în potolirea mîniei. O mare parte din pregătire se ocupă de elementele emoționale de bază, cum ar fi recunoașterea unui larg spectru de sentimente și capacitatea de a le da un nume și de a le trata cu empatie. Atunci cînd descrie valoarea rezultatelor efectelor programului său, Lantieri subliniază cu mare mîndrie faptul că a sporit „afecțiunea printre copii" și a scăzut numărul bătăilor, ironiilor și insultelor.

O abordare similară a alfabetizării emoționale a apărut în cadrul unui grup de psihologi care au încercat să găsească modalități de a-i ajuta pe tineri pe drumul vieții, marcat adesea de delicte și violență. Zeci de studii asupra unor asemenea elevi — așa cum am văzut în Capitolul 15 — au scos clar în evidență drumul care a fost urmat, începînd cu impulsivitatea și cu iuțea-

la cu care se mînie încă din primii ani de școală și sfîrșind prin a deveni paria sociali pînă să termine școala primară, urmînd intrarea în cercul unora asemenea lor și proliferarea delictelor în anii de gimnaziu. În primii ani de vîrstă adultă, mare parte dintre acești băieți au deja cazier și sînt dispuși la acte violente.

Atunci cînd este vorba de imaginarea unor soluții de intervenție care ar putea ajuta asemenea băieți să scape de drumul spre violență și delicte, rezultatul a fost din nou că este necesar un program de alfabetizare emoțională[11]. Un asemenea program a fost creat de Carol Kusche împreună cu Mark Greenberg de la Universitatea din Washington, în programa PATHS (Promotion Alternative Thinking Strategies — Strategii de Promovare a Gîndirii Alternative). Deși cei care riscă să ajungă pe drumul delictelor și al violenței au cea mai mare nevoie de aceste lecții, cursurile le sînt ținute tuturor celor din clasă, evitîndu-se orice stigmatizare a vreunui subgrup cu probleme.

Și totuși lecțiile sînt utile pentru toți copiii. Ele presupun, de exemplu, învățarea încă din primii ani de școală a stăpînirii impulsurilor; lipsa acestei capacități produce tulburări speciale copiilor, ei nemaifiind suficient de atenți la ore și avînd deci probleme cu învățătura și cu notele. Alt efect constă în recunoașterea de către copii a propriilor sentimente; programa PATHS are cincizeci de lecții despre diferite emoții, fiind predate emoțiile fundamentale, cum ar fi fericirea și mînia copiilor mai mici, iar ulterior fiind atins subiectul sentimentelor mai complicate, cum ar fi gelozia, orgoliul și vinovăția. Lecțiile de conștientizare emoțională includ felul cum poate fi ținut sub observație ce simt ei și cei din jurul lor — ceea ce este cel mai important pentru cei cu înclinații agresive — cum să recunoască cînd cineva este cu adevărat ostil, spre deosebire de situațiile în care ostilitatea le este atribuită altora doar de ei înșiși.

Una dintre cele mai importante lecții este, desigur, stăpînirea mîniei. Premiza fundamentală de la care se pleacă atunci cînd copiilor li se predă mînia (și toate celelalte emoții) este că „nu e nimic rău în a avea toate sentimentele cu putință", dar unele reacții sînt în regulă, iar altele nu. Unul dintre instrumentele prin care poate fi învățat autocontrolul este același exercițiu cu „semaforul" folosit la cursul de la New Haven. Alții îi ajută pe copii în privința prieteniilor, o măsură contra respingerilor sociale ce-l pot arunca pe copil în brațele delincvenței.

REGÎNDIREA ȘCOLILOR: PREDAREA PRIN PUTEREA EXEMPLULUI. COMUNITĂȚI CĂRORA LE PASĂ

Pentru că viața de familie nu mai oferă un sprijin sigur pentru tot mai mulți copii, școala rămîne singurul loc în care comunitatea poate rezolva deficiențele competențelor emoționale și sociale ale copiilor. Asta nu înseamnă că școlile pot ține locul tuturor instituțiilor sociale, care tot mai des sînt sau se apropie cu pași tot mai mari de un adevărat colaps. Dar cum practic fiecare copil merge la școală (cel puțin la început), aceasta devine un loc în care copiii să fie crescuți învățînd lecțiile de bază pentru viață, pe care altfel nu ar avea de unde să le primească. Alfabetizarea emoțională implică un mandat lărgit pentru școli, care trebuie să recupereze ceea ce familiile n-au reușit în privința adaptării la societate a copiilor lor. Această misiune plină de răspundere presupune două schimbări majore: profesorii trebuie să meargă dincolo de îndatorirea lor tradițională, iar membrii comunității să se implice mai mult în viața școlilor.

Dacă există sau nu în mod explicit ore dedicate alfabetizării emoționale contează mai puțin decît *felul în care* sînt predate aceste lecții. Poate că în nici un alt caz nu este mai importantă calitatea profesorului, avînd în vedere că felul în care el își conduce clasa este în sine un model, o lecție *de facto* în domeniul competenței emoționale — sau a lipsei ei. De cîte ori profesorul reacționează față de un elev, alți 20 sau 30 învață o lecție.

Există o autoselecție printre profesorii care ajung să predea aceste cursuri, pentru că nu oricine este potrivit pentru așa ceva din punct de vedere temperamental. Mai întîi de toate, profesorii trebuie să se simtă în largul lor atunci cînd vorbesc despre sentimente. Nu orice profesor poate face asta sau vrea s-o facă. Există foarte puțin sau mai nimic în formarea standard a profesorilor care să-i pregătească pentru acest tip de lecții. Din aceste motive, programele de alfabetizare emoțională le acordă de obicei profesorilor începători cîteva săptămîni de instrucție specială.

În vreme ce mulți profesori sînt șovăitori cu asemenea subiecte ce li se par străine în raport cu pregătirea și rutina lor, există dovezi că, odată ce sînt dispuși să încerce, majoritatea vor fi încîntați. La școlile din New Haven, cînd profesorii au aflat că vor fi pregătiți să predea aceste cursuri de alfabetizare emoțională, 31% dintre ei au spus că nu au chef s-o facă. După un an

de predare a cursurilor, peste 90% au susținut că sînt încîntați și că doresc să le predea în continuare.

O MISIUNE EXTINSĂ PENTRU ȘCOLI

Dincolo de pregătirea profesorilor, alfabetizarea emoțională ne lărgește perspectiva asupra îndatoririlor școlilor în sine, transformîndu-le într-un agent social mai explicit, care trebuie să urmărească faptul că acești copii învață lecțiile esențiale ale vieții — o revenire la rolul clasic al învățămîntului. Această perspectivă mai largă presupune, în afară de programele specifice, folosirea ocaziilor ivite la ore și în afara lor de a-i ajuta pe elevi în momentele de criză personală și de a le transforma în lecții de competență emoțională. De asemenea, funcționează cel mai bine atunci cînd lecțiile de la școală sînt coordonate cu ceea ce se întîmplă în căminele copiilor. Multe programe de alfabetizare emoțională includ și ore speciale pentru părinți, astfel încît aceștia să fie învățați cu ce li se predă și copiilor și asta nu doar pentru a li se împărtăși ceea ce fac copiii la școală, ci și pentru a-i ajuta atunci cînd ar simți nevoia să abordeze mai eficient viața emoțională a copiilor lor.

Astfel, copiii obțin mesaje consistente în legătură cu competențele emoționale de la toate nivelurile vieții lor. În școlile din New Haven, spune Tim Shriver, directorul Programului de Competență Socială: „dacă unii copii încep să se certe la cantină, ei sînt trimiși la un mediator de vîrsta lor, care stă de vorbă cu ei pentru a rezolva conflictul prin aceleași tehnici de a lua distanță pe care le-au învățat la ore. Antrenorii vor folosi aceste tehnici pentru a depăși conflictele de pe terenul de joacă. Ținem cursuri pentru părinți, pentru a folosi aceste metode acasă."

Astfel de căi paralele de întărire a lecțiilor emoționale — nu doar la clasă, ci și pe terenul de joacă; nu doar la școală, ci și acasă — sînt optime. Asta înseamnă o combinație mai strînsă între școală, părinți și comunitate, sporindu-se astfel șansele ca lucrurile pe care le învață copiii la alfabetizarea emoțională să nu rămînă undeva doar la nivelul școlii, ci să fie testate, exersate și întărite în provocările propriu-zise ale vieții.

O altă modalitate prin care acest sistem precis remodelează școlile este punerea bazelor unei culturi de campus, care duce la o „comunitate implicată", un loc în care elevii se simt respectați, iubiți și într-o strînsă legătură cu colegii, cu profesorii și cu școala în sine[12]. De exemplu, școlile din zone precum New Haven, unde multe familii sînt dezorganizate, oferă o largă gamă de programe care recrutează persoanele implicate din comunitate pentru a le pune în legătură cu elevii a căror viață în familie este cel puțin dezordonată. În școlile din New Haven, adulții responsabili se oferă să devină mentori, de regulă însoțitori ai elevilor care au o viață mai puțin stabilă acasă sau sînt înconjurați de adulți care nu le oferă afecțiunea necesară.

Pe scurt, structura optimă a programelor de alfabetizare emoțională constă într-un început de foarte devreme, la vîrsta cea mai adecvată, străbătînd anii de școală, împletînd efortul profesorilor cu cel al părinților și al comunității.

Chiar dacă în mare parte aceste programe se potrivesc bine în orarul zilnic al multor școli, ele reprezintă o mare schimbare la nivel de programă. Ar fi o naivitate să anticipăm programe tot mai numeroase în școli. Mulți părinți consideră că subiectul în sine este mult prea intim, că lucrurile acestea ar trebui lăsate în grija părinților (punct de vedere care cîștigă tot mai multă credibilitate, într-o asemenea măsură încît părinții *chiar* se ocupă de aceste subiecte — dar devine un argument mai puțin convingător cînd cunosc eșecul). Profesorii pot avea ezitări în a ceda o parte din orele de curs acestor subiecte, care nu par a avea o legătură directă cu cele de învățămînt; unii profesori chiar s-ar putea simți stingheriți să predea aceste lucruri și de aceea ar avea nevoie de o pregătire specială. Și unii copii se vor opune, în special în ideea că aceste ore nu intră în preocupările lor propriu-zise sau le consideră o invadare a intimității. Și atunci cînd apare și dilema menținerii unei calități optime și a asigurării unor puncte de reper educaționale, programele de competență emoțională, mai ales cele prost făcute, creează adevărate dezastre, fiind cursuri neconvingătoare în privința drogurilor sau a sarcinilor la adolescente.

Avînd în vedere toate acestea, ce să ne mai ostenim să mai încercăm, nu?

OARE ALFABETIZAREA EMOȚIONALĂ CONTEAZĂ?

Coșmarul oricărui profesor este în linii mari următorul. Într-o zi, Tim Shriver deschide ziarul local și citește că Lamont, unul dintre foștii săi elevi preferați, a fost împușcat cu nouă

gloanțe pe străzile din New Haven și se află în stare foarte gravă. „Lamont a fost un elev foarte bun, un voinic — peste un metru optzeci și cinci — extrem de popular, inclusiv ca sportiv, și care zîmbea întotdeauna", își amintește Shriver. „Pe vremea aceea, Lamont venea cu plăcere la un club pe care îl conduceam și unde discutam ideile de rezolvare a problemelor printr-un sistem care se numește SOCS."

Acesta este acronimul pentru Situații, Opțiuni, Consecințe, Soluții — o metodă în patru trepte: spune în ce situație te afli și ce anume simți; gîndește-te la opțiunile de rezolvare a problemei și care ar putea fi consecințele; alege o soluție și pune-o în practică — versiunea adultă a metodei semaforului. Lamont, adaugă Shriver, era un adept al metodei „brainstorming" pentru a găsi soluții cît mai pline de imaginație, dar potențial eficiente pentru rezolvarea dilemelor presante din viața de liceu, cum ar fi cele cu iubitele sau evitarea bătăilor, a conflictelor.

Dar aceste cursuri se pare că nu au dat roade după ce el a terminat liceul. După ce a umblat pe străzi, în lumea sărăciei, a drogurilor și armelor, la cei 26 de ani ai săi, Lamont zăcea acum pe un pat de spital, înfășurat în bandaje și cu trupul ciuruit de gloanțe. Deși a dat fuga imediat la spital, Shriver abia a reușit să vorbească cu Lamont, pentru că mama și iubita acestuia erau înghesuite lîngă el. Văzîndu-și fostul profesor, Lamont l-a invitat să stea pe marginea patului și, în vreme ce Shriver s-a aplecat spre el, băiatul i-a șoptit: „Shrive, cînd o să ies din spital am să folosesc metoda SOCS."

Lamont a urmat liceul Hillhouse în anii în care cursul de adaptare socială nu începuse să se țină. Oare viața lui ar fi fost alta dacă ar fi beneficiat de o educație de acest gen în anii de școală, așa cum este acum cazul copiilor din școlile publice din New Haven? Ar fi posibil un răspuns afirmativ, deși nimeni nu poate face o afirmație sigură.

Sau cum spunea Tim Shriver: „Un lucru e clar: terenul ideal pentru rezolvarea problemelor sociale nu este doar sala de curs, ci și cantina, strada sau căminul." Iată cîteva mărturisiri ale profesorilor care s-au ocupat de acest program la New Haven. Unul dintre ei repovestește felul în care o fostă elevă încă necăsătorită i-a făcut o vizită și i-a mărturisit că ar fi fost deja o mamă cu un copil din flori, „dacă nu ar fi învățat să-și apere drepturile în cadrul orelor de Dezvoltare Socială"[13]. Un alt profesor își amintește cum relația dintre o elevă și mama sa era atît de nefericită, încît permanent orice discuție se termina cu țipete; după ce fata a învățat cum să se stăpînească și că trebuie să gîndească înainte să reacționeze, mama i-a spus profesorului că se putea discuta cu ea fără „zbierete". La școala Troup o elevă din clasa a șasea i-a trimis un bilețel profesoarei de la orele de Dezvoltare Socială; cea mai bună prietenă a ei, scrisese fetița, aștepta un copil și n-avea cu cine să discute ce avea de făcut, drept pentru care intenționa să se sinucidă, dar știa că profesoarei îi va păsa de această situație.

Un moment revelator a fost acela în care, studiind o clasă a șaptea din cadrul programului de dezvoltare socială de la școlile din New Haven, profesorul a cerut: „Să-mi povestească cineva o neînțelegere recentă care s-a încheiat în mod pozitiv."

O fetiță plinuță de 12 ani a ridicat repede mîna: „Mi-a spus cineva că fata aceasta, care se presupune că este cea mai bună prietenă a mea, a declarat că ar vrea să mă bată. Acel cineva mi-a spus că ea vrea să mă prindă la înghesuială într-un colț după orele de școală." În loc să provoace o confruntare la mînie cu cealaltă fată, ea a aplicat o abordare care fusese încurajată la ore — și anume aflarea adevărului înainte de a se ajunge la concluzii pripite: „Deci m-am dus la fetiță și am întrebat-o de ce a zis asta. Ea mi-a răspuns că n-a spus niciodată așa ceva, deci bătaia n-a mai avut loc."

Povestea pare destul de inofensivă. Doar că fetița care o povestește a fost deja exmatriculată dintr-o altă școală, tot pentru bătaie. În trecut, ea era cea care ataca prima și abia după aceea punea întrebări — sau nu mai punea deloc. Pentru ea, faptul de a se angaja cu ceea ce pare un posibil adversar pe o cale constructivă în loc de a ajunge imediat la o confruntare plină de mînie reprezintă o mică, dar reală victorie.

Poate că semnul cel mai grăitor al impactului unei asemenea alfabetizări emoționale este ceea ce mi-a împărtășit directorul școlii unde învață această fetiță de 12 ani. Există o regulă foarte severă, conform căreia copiii care sînt prinși bătîndu-se sînt eliminați. Pe măsură ce au apărut orele de alfabetizare emoțională, numărul acestor eliminări a scăzut. „Anul trecut", spune directorul, „au fost 106 eliminări. Pînă în prezent, anul acesta — eram în martie — au fost doar 26."

Există avantaje concrete. Dar în afară de aceste întîmplări reale, care arată că au fost îmbunătățite sau chiar salvate vieți, se pune și o întrebare empirică asupra importanței alfabetizării

emoționale a celor care trec prin asemenea momente. Datele arată că deși asemenea cursuri nu schimbă viața peste noapte, pe măsură ce copiii trec de la o programă la alta, de la o clasă la alta, apar ameliorări vizibile în atitudinea și modul de a privi școala — precum și ale nivelului de competență emoțională — atît pentru fetele, cît și pentru băieții care le-au urmat.

Au existat o mulțime de evaluări obiective, cele mai interesante constînd în compararea celor care au urmat aceste cursuri cu cei care nu le-au urmat, de către observatori independenți, care le-au analizat comportamentul. O altă metodă ar fi detectarea schimbărilor înregistrate de acești cursanți înainte și după ce au urmat aceste cursuri, bazată pe măsurători obiective ale comportamentului lor, cum ar fi numărul de bătăi în curtea școlii sau de eliminări. S-a ajuns la concluzia că există foarte multe avantaje în privința competenței emoționale și sociale a copiilor, a comportamentului lor la clasă sau în afara școlii, cît și în capacitatea lor de a învăța (vezi Anexa F pentru amănunte):

CONȘTIENTIZAREA DE SINE EMOȚIONALĂ

- Îmbunătățirea recunoașterii și definirii propriilor emoții
- O mai bună înțelegere a cauzelor care au generat diverse sentimente
- Recunoașterea diferenței dintre sentimente și acțiuni

STĂPÎNIREA EMOȚIILOR

- O mai bună toleranță la frustrare și o mai bună stăpînire a mîniei
- Mai puține insulte, bătăi și acte de indisciplină la ore
- Putința de exprimare a mîniei într-un mod potrivit, fără ceartă
- Mai puține eliminări și exmatriculări
- Mai puțină agresivitate sau comportament autodistructiv
- Mai multe sentimente pozitive despre sine, școală și familie
- O mai bună stăpînire a stresului
- Mai puțină izolare și anxietate în societate

UTILIZAREA EMOȚIILOR ÎN MOD PRODUCTIV

- Mai multă responsabilitate
- O mai bună concentrare asupra îndeplinirii unei misiuni și acordarea atenției necesare
- Mai puțină impulsivitate; mai mult autocontrol
- Punctaje mai bune la testele de învățătură

EMPATIA: CITIREA EMOȚIILOR

- O mai mare capacitate de a privi lucrurile din perspectiva celuilalt

- O mai mare empatie și sensibilitate față de sentimentele celorlalți
- O ascultare mai atentă a celorlalți

ABORDAREA RELAȚIILOR INTERPERSONALE

- O mai bună capacitate de a analiza și de a înțelege relațiile
- O mai bună rezolvare a conflictelor și a neînțelegerilor prin negocieri
- O mai bună rezolvare a problemelor la nivelul relațiilor
- O mai bună exprimare și talent în comunicare
- Mai mult succes și siguranță de sine; abordarea cu prietenie și implicarea în viața semenilor
- Mai multă atenție față de semeni
- Mai multă preocupare și amabilitate
- Mai multă armonie și socializare în grupuri
- Mai multă împărtășire, colaborare și ajutor
- Mai multă democrație în tratarea celorlalți

Din această listă, un lucru merită o atenție cu totul specială: programele de alfabetizare emoțională au îmbunătățit rezultatele *la învățătură* ale copiilor. Aceasta nu este o descoperire izolată. Ea provine din foarte multe studii. În aceste vremuri în care mult prea mulți copii nu reușesc să-și stăpînească supărarea, să asculte sau să se concentreze, să-și domolească impulsurile, să-și asume răspunderea pentru ceea ce fac sau să-și manifeste sentimentele față de ceea ce află sau învață, tot ceea ce ar putea să aprofundeze aceste abilități va fi de ajutor la nivel educațional. În acest sens, alfabetizarea emoțională sporește capacitatea dascălilor de a-și învăța copiii. Chiar și într-o perioadă în care se ajunge la strictul necesar și bugetele sînt tot mai reduse, există argumente pentru care se consideră că aceste programe ar putea stopa declinul educațional și ar putea întări poziția școlilor, îndeplinindu-și principala misiune și meritînd investiția.

Dincolo de avantajele educaționale, cursurile par să-i ajute pe copii să-și îndeplinească mai bine rolul în viață, să fie prieteni mai buni, elevi mai buni sau fii și fiice mai buni sau mai bune — iar în viitor soți mai buni ori soții mai bune, lucrători și șefi, părinți și cetățeni mai buni. Sigur că ei nu vor dobîndi fiecare în mod egal aceste aptitudini, dar măcar trebuie să încercăm să facem tot posibilul. Sau cum spunea Tim Shriver: „Fluxul reușește să ridice la apă toate ambarcațiunile." „Nu e vorba doar de copiii cu probleme, ci de toți copiii care au de cîștigat de pe urma acestor aptitudini dobîndite; ele sînt un fel de vaccin pe viață."

CARACTERUL, MORALITATEA ȘI ARTA DEMOCRAȚIEI

Există un cuvînt de modă veche care definește toate calitățile pe care le reprezintă inteligența emoțională, și anume *caracter*. Caracterul, scrie Amitai Etzioni, teoretician în problemele sociale la Universitatea George Washington, este „mușchiul psihologic de care este nevoie pentru o conduită morală."[14] Iar filozoful John Dewey a constatat că educația morală este mai puternică atunci cînd lecțiile le sînt ținute copiilor în cadrul unor evenimente reale și nu doar la nivel abstract — respectiv, alfabetizarea emoțională[15].

Avînd în vedere că dezvoltarea caracterului este baza societăților democratice, trebuie să luăm în considerare felul în care inteligența emoțională poate deveni acest fundament. Leagănul caracterului este autodisciplina; o viață plină de virtuți, așa cum au constatat filozofii de la Aristotel încoace, se bazează pe autocontrol. Piatra de temelie a caracterului constă în capacitatea de automotivare și de a ne călăuzi singuri, fie că este vorba de temele de acasă, de a găsi o slujbă sau de trezitul de dimineață. Așa cum am văzut, capacitatea de a amîna răsplata și de a controla și canaliza nevoile stringente ale cuiva de a acționa este o calitate emoțională fundamentală, care de altfel pe vremuri se numea voință. „Trebuie să ne controlăm — apetitul, patimile — pentru a face ceea ce se cuvine și a fi drepți față de ceilalți", nota Thomas Lickona atunci cînd scria despre educarea caracterului[16]. „Este nevoie de voință pentru ca emoția să fie controlată de rațiune."

A fi în stare să muți centrul atenției de la tine însuți are avantaje de ordin social; este o cale spre empatie, spre o ascultare reală, spre o abordare a lucrurilor din perspectiva celuilalt. Empatia, așa cum am văzut, duce la afecțiune, altruism și compasiune. Perceperea lucrurilor din perspectiva celuilalt ne face să scăpăm de stereotipuri și generează toleranță și acceptarea diferențelor. Aceste capacități sînt tot mai necesare în această societate tot mai pluralistă, oamenii putînd astfel să trăiască împreună respectîndu-se reciproc, creînd posibilitatea unui discurs public constructiv. Aceasta este arta fundamentală a democrației[17]. Școlile, observă Etzioni, au un rol central în cultivarea caracterului prin inocularea autodisciplinei și a empatiei, care în schimb permit o reală implicare civică, precum și existența unor valori morale[18]. Nu ajung însă doar predicile ținute copiilor despre valori: ele trebuie aplicate în practică, ceea ce se și întîmplă pe măsură ce copiii își formează capacitățile fundamentale emoționale și sociale. În acest sens, alfabetizarea emoțională merge mînă în mînă cu educarea caracterului, cu dezvoltarea morală și cetățenească.

UN ULTIM CUVÎNT

În vreme ce terminam această carte, am fost frapat de unele lucruri tulburătoare apărute în ziare. În unele scria că armele de foc au devenit motivul numărul unu de deces în America, depășind accidentele auto. Într-un altul scria că rata criminalității a crescut în ultimul an cu 3%[19]. De asemenea, îngrijorătoare este și profeția unui criminalist citat în cel de-al doilea articol, care susține că ne aflăm în pragul unei „furtuni de delincvență", ce urmează să se abată asupra noastră în următorii 10 ani. El își motivează ideea spunînd că omorurile săvîrșite de adolescenți de 14 și 15 ani sînt în creștere și această grupă de vîrstă reprezintă o perioadă în care natalitatea a fost sporită. În următorii 10 ani, aceștia vor avea pînă la 24 de ani, moment de vîrf pentru delictele grave violente într-o „carieră" criminală. La orizont se află prevestiri sumbre: un al treilea articol susține că între anii 1988 și 1992 Ministerul de Justiție a înregistrat o creștere de 68% a numărului de minori acuzați de crimă sau de atac cu premeditare, de jafuri ori de violuri, dintre care doar atacurile cu premeditare ajung la 80%[20]. Acești adolescenți sînt prima generație care nu numai că are arme, dar are arme automate pe care și le poate procura cu ușurință, tot așa cum generațiile părinților lor au fost primele cu un acces liber la droguri. Numărul tot mai mare de arme aflate la dispoziția adolescenților echivalează cu faptul că acele conflicte care pînă acum s-ar fi putut rezolva cu pumnii își vor găsi deznodămîntul prin împușcări. Sau așa cum subliniază un alt expert, acești adolescenți „pur și simplu nu sînt în stare să evite disputele".

Un motiv pentru care nu sînt deloc pregătiți pentru viață este fără îndoială acela că societatea nu s-a deranjat să se asigure că fiecare copil este învățat care sînt elementele esențiale pentru a-și stăpîni mînia sau pentru a-și rezolva conflictele în mod pozitiv — tot așa cum nu ne-am deranjat să-i învățăm ce înseamnă empatia, controlarea impulsurilor sau oricare dintre ce-

lelalte competențe fundamentale la nivel emoțional. Lăsîndu-i pe copii să învețe la întîmplare aceste lecții emoționale, riscăm să ratăm această ocazie care ne este dată de faptul că maturizarea creierului este un proces de durată și, prin urmare, copiii ar putea fi ajutați să-și cultive un repertoriu emoțional sănătos.

În ciuda marelui interes de care dau dovadă unii profesori față de alfabetizarea emoțională, aceste cursuri sînt încă rare; majoritatea dascălilor, directorilor și părinților nici măcar nu știu că există. Cele mai bune modele sînt în afara sistemului educațional principal, totul desfășurîndu-se în școli particulare și în doar cîteva sute de școli publice. Sigur că nici un program, inclusiv acesta, nu oferă un răspuns la toate problemele. Dar avînd în vedere crizele prin care trecem noi sau copiii noștri și procentul de speranță dat de aceste cursuri de alfabetizare emoțională, ar trebui să ne întrebăm: Oare n-ar trebui să predăm aceste calități fundamentale de viață fiecărui copil în parte — acum mai mult ca niciodată?

Și dacă nu acum, atunci cînd?



Ce este emoția?

Cîteva cuvinte despre lucrurile la care m-am referit la rubrica *emoție*, termen al cărui înțeles precis nu a fost încă definit de psihologii și filozofii care s-au aplecat asupra lui vreme de peste un secol. În sens literal, *Dicționarul Oxford* definește *emoția* ca fiind „orice agitație sau tulburare mintală, sentimentală sau pasională; orice stare mintală acută sau tensionată". Eu cred că *emoția* se referă la un sentiment și la gîndurile pe care acesta le antrenează, la stări psihologice și biologice și la măsura în care sîntem înclinați să acționăm. Există sute de emoții de toate tipurile, cu diverse variații, schimbări și nuanțe. Într-adevăr, există emoții mult mai subtile decît cuvintele care le-ar putea defini.

Cercetătorii continuă să discute în contradictoriu care sînt emoțiile ce pot fi considerate primare — ceea ce în domeniul culorilor primare corespunde culorilor roșu, galben și albastru, din care sînt generate toate combinațiile posibile — sau dacă măcar există asemenea emoții primare. Unii teoreticieni propun încrengături fundamentale, dar nu toți ceilalți sînt de acord cu ele. Iată care ar fi principalii candidați (și o parte dintre membrii acestor familii) ai acestor încrengături:

- *Mînia:* furia, resentimentul, exasperarea, indignarea, vexarea, animozitatea, irascibilitatea, ostilitatea și poate într-o oarecare măsură ura și violența, care sînt patologice;
- *Tristețea:* supărarea, mîhnirea, lipsa de chef, îmbufnarea, melancolia, plînsul de milă, singurătatea, disperarea și deprimarea gravă, atunci cînd este de ordin patologic;
- *Frica:* anxietatea, nervozitatea, preocuparea, consternarea, neînțelegerea, îngrijorarea, teama, spaima, groaza; iar de ordin psihopatologic, fobia și panica;

- *Bucuria:* fericirea, ușurarea, mulțumirea, binecuvîntarea, încîntarea, amuzamentul, mîndria, plăcerea senzuală, răsplata, satisfacția, euforia, extazul și, la limită, mania;
- *Iubirea:* acceptarea, prietenia, încrederea, amabilitatea, afinitatea, devotamentul, adorația, dragostea, *agape;*
- *Surpriza:* șocul, mirarea;
- *Dezgustul:* disprețul, aversiunea, detestarea, repulsia;
- *Rușinea:* vinovăția, jena, supărarea, remușcarea, umilința, regretul.

Sigur că această listă nu rezolvă toate întrebările în privința categorisirii emoțiilor. De exemplu, cum rămîne cu o combinație precum gelozia, o variantă a mîniei care cuprinde tristețe și frică? Dar cu virtuți cum ar fi speranța și credința, curajul și iertarea, certitudinea și stăpînirea de sine? Sau cu o parte dintre viciile clasice, sentimente precum îndoiala — sau plictiseala? Nu există răspunsuri clare: dezbaterea științifică asupra felului în care trebuie clasificate emoțiile continuă.

Ideea că acestea se bazează pe cîteva emoții principale pornește în parte de la o descoperire a lui Paul Ekman de la Universitatea California din San Francisco, care susține că patru dintre expresiile faciale (frica, mînia, tristețea, bucuria) sînt recunoscute de toate culturile din întreaga lume, inclusiv de indivizii complet analfabeți, care nu au fost în contact cu cinematograful sau cu televiziunea, sugerîndu-se astfel universalitatea lor. Ekman a arătat fotografii cu diverse expresii ale feței unor reprezentanți ai culturilor îndepărtate, cum ar fi cele din Noua Guinee, unde există triburi izolate care trăiesc la fel ca în Epoca de piatră, undeva în munți, și absolut toți au recunoscut aceste emoții fundamentale. Primul care a constatat universalitatea expresiilor emoționale a fost Darwin, care a folosit-o și ca argument în teoria sa evoluționistă, aceste semnale fiind întipărite în sistemul nostru nervos.

Căutînd principiile de bază, am urmărit cum Ekman și alții gîndeau emoțiile în termeni de familii sau dimensiuni și considerau familiile principale — mînia, tristețea, frica, bucuria, iubirea, rușinea ș.a.m.d. — ca fiind cele de la care pornesc nesfîrșitele nuanțări ale vieții noastre emoționale. Fiecare dintre aceste familii de emoții au un nucleu de bază, de la care se formează nesfîrșitele mutații. De aici se nasc *dispozițiile,* care, teoretic vorbind, sînt mai puțin evidente și durează mai mult decît emoțiile (în vreme ce, de exemplu, este greu să fii foarte mînios toată ziua, poți fi totuși îmbufnat sau irascibil, acestea fiind forme mai puțin acute ale mîniei și care sînt ușor de declanșat). Dincolo de dispoziții există *temperamentele,* înclinația de a-ți aminti anumite emoții sau dispoziții prin care ai mai trecut, fapt care-i face pe oameni să fie melancolici, timizi sau voioși. Iar dincolo de aceste dispoziții emoționale, apar *problemele* de natură emoțională, cum ar fi depresiile clinice sau anxietățile cronice, de care unii nu mai scapă, simțindu-se prinși ca într-o capcană cu un efect toxic.

ANEXA B

Peceţile minţii emoţionale

Doar în ultimii ani a apărut un model ştiinţific de studiere a minţii emoţionale, care explică felul în care mare parte din ceea ce facem poate fi dictat de emoţii — cum putem deveni rezonabili pentru o clipă şi atît de iraţionali imediat după aceea — şi măsura în care emoţiile au propriul lor raţionament şi propria lor logică. Poate că evaluările cele mai bune ale minţii emoţionale sînt cele oferite, prima, de Paul Ekman, şeful laboratorului de interacţiune umană de la Universitatea California din San Francisco, şi a doua de Seymour Epstein, psiholog de clinică la Universitatea din Massachusetts[1]. Chiar dacă Ekman şi Epstein au evaluat diferit diverse dovezi ştiinţifice, ei au oferit totuşi o listă fundamentală de calităţi ce disting emoţiile de restul trăirilor mintale[2].

Un răspuns rapid, dar confuz

Mintea emoţională operează mult mai rapid decît cea raţională, aruncîndu-se în acţiune fără a sta să cîntărească măcar o clipă ce face. Iuţeala sa nu permite o reflecţie deliberată, analitică, care este semnul unei minţi care gîndeşte. De-a lungul evoluţiei, această rapiditate are legătură cu luarea hotărîrilor fundamentale, cu lucrurile cărora trebuie să li se acorde atenţie şi cu faptele care necesită vigilenţă, de pildă, în confruntarea cu un animal şi luarea unei hotărîri într-o fracţiune de secundă: îl mănînc sau mă mănîncă? Organismele care au fost nevoite să facă pauze prea lungi pentru a reflecta asupra unor răspunsuri n-au avut prea mulţi urmaşi cărora să le transmită aceste gene ale încetinelii în fapte.

Acţiunile care izvorăsc din mintea emoţională poartă cu ele o senzaţie puternică şi specială de certitudine, sînt produse bine direcţionate şi reprezintă o modalitate simplificată de abordare

a lucrurilor, care poate fi absolut năucitoare pentru mintea raţională. Atunci cînd se instalează o oarecare agitaţie sau măcar o reacţie minimă, ne trezim că gîndim: „Oare de ce am făcut asta?" — semn că mintea raţională este trează în momentul acela, dar nu a fost la fel de promptă ca mintea emoţională.

Cum intervalul dintre ceea ce declanşează emoţia şi apariţia ei propriu-zisă poate fi practic nul, mecanismul care evaluează percepţia trebuie să fie capabil să aibă o mare viteză de funcţionare chiar şi în termenii timpului la nivel de creier, timp ce se pare că este măsurat în miimi de secundă. Această valorificare a nevoii de a acţiona trebuie să fie automată şi atît de rapidă, încît să nu se ajungă la o conştientizare evidentă[3]. O mulţime de reacţii emoţionale îşi fac apariţia practic înainte să ştim prea bine ce se întîmplă.

Percepţia rapidă sacrifică acurateţea în favoarea vitezei, bazîndu-se pe prima impresie, reacţionînd la imaginea de ansamblu sau la aspectele cele mai izbitoare. Toate lucrurile sînt judecate deodată, ca un tot, fără un răgaz pentru o analiză profundă. Elementele trăite intens pot determina această impresie fără o cîntărire atentă a amănuntelor. Marele avantaj este că mintea emoţională poate citi o realitate emoţională (e mîniat pe mine; ea minte; asta îl întristează) într-o clipă, construind judecăţi rapide, intuitive, care ne spun de cine trebuie să ne temem, în cine să avem încredere, cine e tulburat. Mintea emoţională este radarul nostru care detectează primejdia; dacă noi (sau strămoşii noştri, în istoria evoluţiei) am fi aşteptat ca mintea raţională să emită o parte din aceste judecăţi, nu numai că am fi făcut o greşeală — dar ea ar fi fost mortală. Problema este că aceste impresii sau judecăţi intuitive, fiind făcute cît ai clipi, pot fi greşite.

Paul Ekman crede că această rapiditate cu care emoţiile ne pot implica într-o acţiune înainte să conştientizăm că ele au apărut este absolut esenţială pentru marea noastră adaptabilitate: ele ne mobilizează să reacţionăm fără să pierdem vremea pentru a analiza cum să reacţionăm sau dacă să reacţionăm în cazul situaţiilor grave. Folosind acest sistem pe care l-a creat pentru a detecta emoţiile pornind de la schimbările subtile şi pînă la expresia facială, Ekman a putut sesiza microemoţiile care apar pe chip în mai puţin de o jumătate de secundă. Ekman şi colaboratorii săi au descoperit că expresiile emoţionale încep să fie descifrate în schimbările din musculatura feţei în cîteva miimi de secundă după ce au fost declanşate de un eveniment şi că

schimbările fiziologice tipice unei anumite emoţii — cum ar fi înroşitul la faţă sau creşterea ritmului cardiac — se produc de asemenea în doar cîteva fracţiuni de secundă. Această rapiditate este valabilă în special pentru emoţiile intense, cum ar fi frica faţă de o ameninţare imediată.

Ekman susţine că, tehnic vorbind, emoţia maximă este foarte scurtă, durînd doar cîteva secunde şi nu minute, ore sau zile. Raţionamentul său este că o emoţie care să capteze creierul şi trupul pentru o perioadă mai lungă, independent de împrejurările care se schimbă, ar fi dovedit o inadaptare. Dacă emoţiile produse de un anumit eveniment ar continua invariabil să ne domine şi după ce acesta a trecut, independent de ce altceva s-ar întîmpla în jurul nostru, atunci sentimentele ar deveni călăuze ineficiente în trecerea la fapte. Pentru ca emoţiile să dureze mai mult, declanşarea lor trebuie să fie susţinută evocînd permanent emoţia respectivă, ca atunci cînd pierdem pe cineva drag şi continuăm să îl jelim mult timp. Cînd sentimentele persistă ore întregi, ele devin de fapt dispoziţii, o formă amortizată. Dispoziţiile stabilesc un ton afectiv, dar nu sînt modelatori atît de puternici ai felului în care percepem şi acţionăm precum emoţiile puternice.

Mai întîi sentimentele şi apoi îndoielile

Pentru că mintea raţională are nevoie de ceva mai mult timp comparativ cu mintea emoţională pentru a înregistra şi a reacţiona, „primul impuls" într-o situaţie emoţională este cel al inimii şi nu al raţiunii. Există şi un al doilea tip de reacţie emoţională, mai înceată decît reacţia imediată, care se naşte şi se amplifică în gîndul nostru înainte de a se ajunge la sentiment. Această a doua cale de declanşare a emoţiilor este una deliberată şi, în general, sîntem conştienţi de gîndurile care îi premerg. În acest tip de reacţie emoţională există o valorificare mai extinsă; gîndurile noastre — partea cognitivă — joacă rolul cheie în determinarea emoţiilor ce vor fi declanşate. De îndată ce facem o evaluare — „Taximetristul ăsta mă înşeală" sau „Copilul ăsta este adorabil", urmează o reacţie emoţională adaptată situaţiei. În această secvenţă mai înceată gîndul mai bine articulat precede sentimentul. Emoţiile mai complicate, cum ar fi jena sau teama de un examen, urmează acest drum mai încet, fiind nevoie de secunde sau de minute de desfăşurare — acestea reprezintă emoţii care provin din gînduri.

Prin contrast, în secvenţa de reacţie rapidă sentimentele par să preceadă sau să fie simultane cu gîndurile. Această reacţie emoţională iute ca focul preia controlul în situaţiile urgente, de supravieţuire. Aceasta este puterea unor asemenea hotărîri rapide: să ne mobilizeze într-o clipă în faţa unei situaţii de urgenţă. Sentimentele noastre cele mai intense sînt reacţii involuntare; nu putem decide cînd vor izbucni. Stendhal scria: „Iubirea este ca o febră care vine şi trece independent de voinţa noastră." Nu numai iubirea, ci şi mînia sau frica ne cuprind, dînd impresia că s-ar întîmpla *de la sine* şi că nu noi am hotărît să fie aşa. De aceea ele pot oferi şi un alibi: „Faptul că *nu putem alege emoţiile pe care le avem*", observă Ekman, le permite oamenilor să-şi explice acţiunile spunînd că erau cuprinşi de emoţie[4].

Aşa cum există căi rapide sau încete către emoţie — unele printr-o percepţie imediată, iar celelalte printr-o gîndire care presupune reflecţie —, există şi emoţii care pot fi produse. Un exemplu este acel tip de sentiment intenţionat manevrat de care se folosesc actorii pe scenă, cum ar fi lacrimile, care apar cînd anumite amintiri triste sînt rememorate în acest scop. Dar actorii nu sînt altceva decît nişte oameni mai pricepuţi decît noi în privinţa folosirii intenţionate a celei de-a doua căi spre emoţii, sentimentul prin intermediul gîndirii. Deşi nu putem schimba uşor emoţiile specifice ce pot fi declanşate de un anumit gînd, foarte adesea putem alege însă la ce să ne gîndim. Exact cum fanteziile sexuale pot duce la sentimente sexuale, tot aşa amintirile fericite ne ridică moralul, iar gîndurile melancolice ne întristează.

Dar de obicei nu mintea raţională hotărăşte ce emoţii „ar trebui" să avem. În schimb, sentimentele noastre vin de obicei ca de la sine. Ceea ce poate controla cel mai adesea mintea raţională este *cursul* reacţiilor noastre. În afară de cîteva excepţii, nu noi hotărîm *cînd* să fim furioşi, trişti ş.a.m.d.

O realitate simbolică şi mai mult copilărească

Logica minţii emoţionale este *asociativă;* ea presupune elemente care simbolizează realitatea sau declanşează o amintire care să corespundă acestei realităţi. De aceea zîmbetele, metăforele şi imaginile se adresează direct minţii emoţionale, ca şi artele plastice, romanele, filmul, poezia, muzica, teatrul, opera. Marii maeştri spirituali cum ar fi Buddha şi Isus au ajuns pînă la sufletul discipolilor lor adresîndu-li-se într-un limbaj emoţio-

nal, dînd povețe în parabole, fabule și povești. Într-adevăr, simbolurile religioase și ritualurile contează mai puțin din punct de vedere rațional; ele își găsesc locul în expresiile sufletești.

Această logică a sufletului — a minții emoționale — e foarte bine descrisă de Freud prin conceptul de „proces primar" al gîndirii; aceasta este logica religiei și a poeziei, a psihozelor și a copiilor, a viselor și a miturilor (sau cum spune Joseph Campbell: „Visele sînt mituri private; miturile sînt vise împărtășite"). Procesul inițial este cheia înțelesului cuvintelor lui James Joyce din *Ulysses*: în procesul de gîndire inițială, anumite asocieri de idei vagi determină fluxul narativ; un obiect simbolizează un altul; un sentiment se transformă într-un altul, pe care îl susține. Întregul este condensat în părți. Nu mai există timp, nici legi de cauză și efect. Într-adevăr, nu mai există lucruri cum ar fi „Nu" în procesul inițial; orice este posibil. Metodele psihanalitice fac parte din arta de a descifra și de a scoate la lumină aceste înlocuiri de înțeles.

Mintea emoțională urmează această logică și regulile ei, potrivit căreia fiecare element îl susține pe celălalt, iar lucrurile nu trebuie definite neapărat prin identitatea lor obiectivă: ceea ce contează este cum sînt percepute; lucrurile sînt așa cum par. Ceva care ne amintește de altceva poate fi mult mai important decît ceea ce „este" în sine. Într-adevăr, în viața emoțională, identitățile pot fi ca o hologramă, în sensul că o singură parte evocă întregul. Așa cum subliniază Seymour Epstein, în vreme ce mintea rațională face legături logice între cauze și efecte, mintea emoțională nu face discriminări, găsind legături între lucruri care au vagi trăsături comune[5].

Există multe feluri în care mintea emoțională este precum cea a unui copil. Și cu cît este mai mult astfel, cu atît emoțiile devin mai puternice. O cale ar fi gîndirea *tranșantă,* în care fiecare lucru este alb sau negru, fără umbre de gri; o persoană îngrozită să nu facă o gafă va gîndi imediat: „*Întotdeauna* spun ce nu trebuie." Un alt semn al acestui mod copilăresc este gîndirea *personalizată* prin care evenimentele sînt percepute prin prisma înclinației de a fi centrate pe propria persoană, ca de exemplu șoferul care, după un accident, explică faptul că: „Stîlpul de telefon pur și simplu a intrat în mine."

Acest mod copilăros se *autoconfirmă,* suprimînd sau ignorînd amintirile sau faptele care ar putea să submineze anumite convingeri și rezumîndu-se doar la cele care le întăresc. Convingerile minții raționale sînt simple încercări; orice dovadă nouă poate să nu mai confirme o anumită convingere și s-o înlocuiască cu una nouă — acest lucru semănînd cu o dovadă obiectivă. Mintea emoțională face totuși în așa fel încît convingerile să fie foarte adevărate, descotorosindu-se de orice dovadă care demonstrează contrariul. De aceea este atît de greu să te înțelegi cu o persoană care este supărată din punct de vedere emoțional: indiferent cît de sănătoase ar fi argumentele din punct de vedere logic, nu au nici o greutate dacă nu corespund convingerilor emoționale de moment. Sentimentele se autojustifică, avînd o serie de percepții și de „dovezi" proprii.

Trecutul impus prezentului

Atunci cînd o trăsătură a unui eveniment seamănă cu o amintire cu încărcătură emoțională de undeva din trecut, mintea emoțională reacționează declanșînd sentimentele pe care le-a avut în momentul de care și-a amintit. Mintea emoțională reacționează față de prezent *ca și cum s-ar situa în trecut*[6]. Problema este că mai ales atunci cînd reacția este rapidă și automată s-ar putea să nu ne dăm seama că situația care odinioară a reprezentat o criză nu se repetă în prezent. O persoană care a învățat din experiențele dureroase ale copilăriei să reacționeze față de o privire mînioasă cu frică intensă și cu ură va repeta această reacție la aceeași dimensiune și la vîrsta adultă, atunci cînd încruntarea în sine nu mai reprezintă o asemenea amenințare.

Dacă sentimentele sînt puternice, atunci și reacția declanșată este clară. Dar dacă sentimentele sînt vagi și subtile, s-ar putea să nu ne dăm seama de reacția emoțională pe care o avem, chiar dacă ea colorează în mod subtil felul în care reacționăm pe moment. Gîndurile și reacțiile din orice moment vor fi în concordanță cu culoarea gîndurilor și a reacțiilor din trecut, chiar dacă ar putea părea că reacția se datorează exclusiv situației de moment. Mintea noastră emoțională va îndemna mintea rațională spre scopurile sale și astfel apar explicațiile pentru sentimentele și reacțiile noastre — raționalizările —, justificarea lor în funcție de momentul prezent, fără înțelegerea influenței pe care o are memoria emoțională. Astfel, putem să nu ne dăm seama ce se întîmplă în fapt, chiar dacă putem avea convingerea și certitudinea că știm exact ce se întîmplă. În asemenea momente, mintea emoțională a subjugat-o deja pe cea rațională, punînd-o la treabă în folosul său.

Starea-specifică de realitate

Funcționarea minții emoționale este în mare măsură o *stare-specifică*, dictată de un anume sentiment, care apare la un moment dat. Felul cum gîndim și acționăm cînd ne simțim într-o dispoziție romantică este total diferit de felul cum ne comportăm cînd sîntem furioși sau demoralizați; în această mecanică a emoțiilor, fiecare sentiment are repertoriul său distinct de gîndire, de reacție și chiar și de amintiri. Aceste repertorii de stări-specifice devin predominante în momentele de emoție intensă.

Un semn că acest repertoriu este activ îl reprezintă memoria selectivă. Parte din răspunsul mintal la o situație emoțională constă în a revedea amintiri și opțiuni de acțiune, astfel încît cele mai relevante sînt puse în fruntea ierarhiei și deci devin mai ușor de pus în practică. Și așa cum am văzut, fiecare emoție majoră are propria ei pecete biologică, un anumit tipar de schimbări care susțin corpul atunci cînd emoția crește și un set unic de indicii pe care trupul le dă automat atunci cînd este pradă emoției[7].


ANEXA

Circuitul neural al fricii

Punctul central al fricii îl reprezintă amygdala. Atunci cînd o foarte rar întîlnită boală a creierului distruge amygdala (dar nu și alte structuri ale sale) la un pacient, ceea ce neurologii numesc „S.M.", frica dispare din repertoriul mintal. Persoana respectivă devine incapabilă să identifice frica de pe chipurile altora și să o exprime la rîndul său. Sau cum zic neurologii: „Dacă cineva pune o armă la tîmpla unui bolnav S.M., acesta își dă seama din punct de vedere intelectual că ar trebui să se teamă, dar nu simte teama ca voi sau ca mine."

Specialiștii în neurologie au trasat circuitul fricii în cele mai mici detalii, deși în starea actuală nu a putut fi stabilit circuitul complet pentru nici un tip de emoție. Frica este un caz tipic de înțelegere a dinamicii neurale a emoției. Frica are un rol extrem de important în evoluția omului poate mai mare decît al oricărei alte emoții, pentru că este crucială pentru supraviețuire. Sigur că în vremurile moderne temerile nepotrivite sînt blestemul vieții de zi cu zi, pentru că ne lasă să suferim de sperieturi, angoasă și toate celelalte îngrijorări — putîndu-se ajunge chiar la cazuri patologice, cum ar fi crizele de panică, fobiile sau tulburările obsesive.

Să presupunem că într-o seară sînteți singuri în casă, citiți o carte și dintr-odată se aude ceva în camera de alături. Cînd se întîmplă acest lucru, creierul oferă în următoarele momente o posibilitate de a observa circuitul neural al fricii și rolul amygdala ca sistem de alarmă. Primul circuit al creierului implicat preia pur și simplu sunetul ca o undă fizică în sine și îl transformă în limbajul său și vă aduce într-o stare de vigilență. Acest circuit pornește de la ureche și ajunge la creier și apoi la talamus. De aici ea reprezintă două încrengături separate: o serie mai mică de proiecții se strecoară pînă la amygdala și la hipocamp în

apropiere; această cale mai largă se îndreaptă spre cortexul auzului din lobul temporal, unde sunetele sînt triate și înțelese.

Hipocampul, un loc cheie de înmagazinare a amintirilor, distinge rapid faptul că „zgomotul" seamănă cu un altul similar pe care l-ați mai auzit, eventual chiar cu unul familiar — dar oare acest „zgomot" poate fi recunoscut imediat? Între timp, cortexul auzului face o analiză mai profundă a sunetului și încearcă să-i înțeleagă sursa — oare să fie pisica? Niște obloane bătute de vînt? Un intrus? Cortexul auzului vine cu propria ipoteză — poate fi motanul care a dărîmat o lampă de pe masă, dar poate fi și un intrus — și trimite mesajul la amygdala și la hipocamp, care-l compară rapid cu amintirile similare.

Dacă este o concluzie liniștitoare (sînt doar obloanele care se izbesc de cîte ori bate vîntul prea tare) atunci alerta generală nu ajunge la nivelul următor. Dar dacă încă nu v-ați edificat, apare un alt circuit paralel între amygdala, hipocamp și cortexul prefrontal, ceea ce sporește nesiguranța și concentrează atenția, făcîndu-vă să fiți și mai preocupați de identificarea sursei sunetului. Dacă nu apare nici un răspuns satisfăcător din această analiză suplimentară, amygdala declanșează alarma în zona centrală, unde sînt activați hipotalamusul, creierul și sistemul nervos autonom.

Superba arhitectură a amygdala ca sistem central de alarmă al creierului devine evidentă în momentul apariției fricii și a neliniștii subliminale. Mai multe grupe de neuroni din amygdala au, fiecare în parte, proiecții distincte ale receptării în cazul diverșilor neurotransmițători, ca un fel de companii care se ocupă cu sistemele de alarmă, avînd angajați care sînt gata în orice moment să sune la pompieri, poliție sau la un vecin, de cîte ori siguranța casei pare pusă în primejdie.

Diversele părți ale amygdala primesc informații diferite. Pînă la nucleii laterali ai amygdala ajung proiecțiile din talamus și cortexul auzului și al văzului. Mirosurile ajung prin bulbul olfactiv la zona corticală mediană a amygdala și sînt transmise mesaje ce trebuie să ajungă în zona centrală. Aceste semnale care sosesc continuu fac ca amygdala să fie un fel de santinelă permanentă ce scrutează toate experiențele senzoriale.

Proiecțiile amygdala se extind asupra tuturor părților importante ale creierului. Din zonele centrală și mediană o încrengătură merge la hipotalamus, care secretă acea substanță de reacție pentru cazurile limită ale trupului, hormonul corticotropina (CRH), care mobilizează reacția de luptă-sau-fugi printr-o adevărată cascadă de alți hormoni. Zona de bază a amygdala are ramificații către *corpus striatum,* care se leagă cu acel sistem din creier ce determină mișcarea. Prin intermediul nucleilor centrali din apropiere, amygdala transmit semnale către sistemul nervos autonom prin *medulla,* activînd o mare gamă de reacții îndepărtate la nivelul sistemului cardiovascular al mușchilor și al măruntaielor.

Din zona bazală laterală a amygdala pornesc brațe care înfășoară cortexul, ajungîndu-se la acele fibre care se mai numesc și „centrul gri" — celulele care reglează mușchii mari ai scheletului. Aceste celule fac un cîine să mîrîie sau o pisică să se înfoaie la vederea unei amenințări ori a unui intrus în teritoriul său. La oameni, aceste circuite tensionează mușchii coardelor vocale, creînd o voce ascuțită, a fricii.

O altă cale din amygdala duce la *locus ceruleus* din creier, unde se produc norepinefrinele (care se mai numesc și „noradrenalină"), care se împrăștie în întreg creierul. Efectul în lanț al norepinefrinei este că ea sporește în ansamblu modalitatea de a reacționa în acele zone ale creierului care primesc această substanță, circuitele senzoriale devenind și mai sensibile. Norepinefrina inundă cortexul și creierul în general, precum și sistemul periferic, aducînd totul într-o stare limită. În acel moment, chiar și cel mai mic zgomot din casă poate da fiori. În majoritate, aceste schimbări merg dincolo de conștientizare, deci nici măcar nu-ți dai seama pe moment că ți-e frică.

Dar pe măsură ce realmente începi să simți frica — adică atunci cînd anxietatea subconștientă ajunge la conștient — amygdala comandă o reacție cu bătaie lungă. Ei semnalizează celulelor din creier să creeze o expresie a fricii pe chip, făcîndu-te să fii speriat și gata de acțiune, orice alte mișcări musculare fiind blocate, ritmul cardiac crește, tensiunea de asemenea, iar ritmul respirației se încetinește (s-ar putea chiar să constați la un moment dat că nu mai respiri de frică sau pentru a auzi mai bine de ce te-ai speriat). Aceasta este doar o parte din întregul șir foarte bine coordonat de schimbări comandate de amygdala și de zonele învecinate și care orchestrează creierul în criză.

Între timp, amygdala împreună cu hipocampul direcționează celulele care trimit neurotransmițători cheie, de exemplu, pentru a declanșa dopamina, ceea ce duce la țintuirea atenției asupra sursei fricii — sunetele ciudate — și pregătirea mușchi-

lor pentru a reacționa ca atare. În același timp, amygdala semnalizează zonele senzoriale ale vederii și atenției, asigurîndu-se că ochii vor căuta să descopere ce este mai revelator în situația limită în care se află. Simultan, sistemele de memorie corticală sînt deblocate, astfel încît diverse noțiuni și amintiri revelatoare pentru respectivul moment de criză să poată fi oricînd la îndemînă, fiind mai ușor de apelat la ele decît la altele care nu au o legătură.

După trimiterea acestor semnale, ești cuprins de o frică totală: conștientizezi faptul că ți s-a strîns stomacul, că-ți bate inima mai repede, că ți s-au încordat mușchii în jurul gîtului și umerilor sau că-ți tremură picioarele; trupul pur și simplu îți înțepenește, iar atenția se ascute pentru a auzi alte sunete, iar mintea încearcă să distingă posibilele primejdii și modalități de reacție. Întreaga secvență — de la surpriză la nesiguranță și pînă la teamă și frică — poate fi derulată într-o secundă și ceva. (Pentru mai multe informații, vezi Jerome Kagan, *Galen's Prophecy* [*Profeția dr. Galen*], New York, Basic Books, 1994.)



ANEXA D

Consorțiul W.T. Grant: componente active ale programelor de prevenire

Elementele cheie ale programelor eficiente presupun:

CAPACITĂȚI EMOȚIONALE

- Identificarea și etichetarea sentimentelor
- Exprimarea sentimentelor
- Evaluarea intensității sentimentelor
- Controlul sentimentelor
- Amînarea răsplatei
- Controlarea impulsurilor
- Reducerea stresului
- Cunoașterea diferenței dintre sentimente și acțiuni

CAPACITĂȚI COGNITIVE

- Discuțiile cu sine — purtarea unui „dialog interior" ca modalitate de adaptare la un subiect sau la o provocare sau de reîntărire a comportamentului cuiva
- Citirea și interpretarea semnalelor sociale — de exemplu, recunoașterea influențelor sociale asupra comportamentului și privirea asupra sinelui din perspectiva unei comunități mai mari
- Folosirea pașilor pentru rezolvarea problemelor și luarea de decizii — de exemplu, controlarea impulsurilor, stabilirea scopurilor, identificarea acțiunilor alternative, anticiparea consecințelor
- Înțelegerea perspectivei altora
- Înțelegerea normelor de comportament (ce este acceptat și ce nu din punct de vedere comportamental)
- O atitudine pozitivă față de viață
- Autoconștientizarea — de exemplu, dezvoltarea unor explicații realiste despre sine

CAPACITĂȚI COMPORTAMENTALE

- Nonverbale — comunicarea prin contact vizual, prin expresiile feței, tonul vocii, gesturi ș.a.m.d.
- Verbale — formularea unor cereri clare, răspunsul eficient la criticile aduse, rezistența în fața influențelor negative, ascultarea cu atenție a celorlalți, ajutarea celorlalți, participarea în grupuri de semeni pozitivi

SURSĂ: Consorțiul W.T. Grant din cadrul Școlii pentru Promovarea în Funcție de Competențele Sociale, „Programa de prevenire a drogurilor și a alcoolismului", din J. David Hawkins și alții, *Communities That Care* (*Comunități cărora le pasă*) (San Francisco, Jossey-Bass, 1992).



ANEXA

Programa Științei Sinelui

Principalele componente:

- *Conștientizarea de sine:* a observa propria persoană și a recunoaște sentimentele personale; crearea unui vocabular al sentimentelor; cunoașterea relației dintre gînduri, sentimente și reacții
- *Luarea de hotărîri personale:* a examina acțiunile și a cunoaște consecințele lor; a afla dacă la baza luării unei hotărîri se află un gînd sau un sentiment; aplicarea acestor perspective în chestiuni cum ar fi sexul și drogurile
- *Administrarea sentimentelor:* a supraveghea „dialogul cu sine" pentru a detecta mesajele negative, cum ar fi descurajările interne; înțelegerea a ceea ce se află în spatele unui sentiment (de exemplu, suferința care accentuează mînia); găsirea căilor de a stăpîni temerile și anxietățile, mînia și tristețea
- *Stăpînirea stresului:* a învăța valoarea exercițiului fizic, a imaginației bine călăuzite și a metodelor de relaxare
- *Empatia:* a înțelege sentimentele altora și preocupările lor, precum și a aborda situația, din perspectiva lor; aprecierea diferenței în felul în care oamenii simt față de anumite lucruri
- *Comunicarea:* a discuta în mod eficient despre sentimente: cum poți deveni un bun ascultător și cum poți să pui întrebările cele mai potrivite; a distinge între ceea ce face sau spune cineva și reacțiile sau judecățile tale despre asta; transmiterea unor mesaje care să înceapă cu „Eu" în loc de învinovățiri
- *Autodezvăluirea:* a prețui deschiderea și a pune încrederea la baza unei relații; a cunoaște momentului cînd ești în siguranță și poți vorbi despre sentimentele personale
- *Perspectiva:* identificarea tiparelor din viața emoțională și a reacțiilor; recunoașterea unor tipare similare la ceilalți
- *Acceptarea de sine:* a te simți mîndru și a te vedea pe tine într-o lumină pozitivă; a-ți recunoaște punctele tari și punctele slabe; capacitatea de a rîde de sine

- *Răspunderea personală:* asumarea răspunderii; recunoașterea consecințelor deciziilor și ale acțiunilor, acceptarea sentimentelor și dispozițiilor personale, ducerea la capăt a promisiunilor sau implicarea totală (de exemplu, la învățătură)
- *Afirmarea:* recunoașterea preocupărilor și sentimentelor fără mînie sau pasivitate
- *Dinamica de grup:* cooperarea; capacitatea de a ști cînd și cum să conduci și cînd trebuie să urmezi pe altcineva
- *Rezolvarea conflictelor:* cum să te confrunți cinstit cu alți copii, cu părinții, cu profesorii; modelul de tip „toată lumea cîștigă" pentru negocierea unui compromis

SURSĂ: Karen F. Stone și Harold Q. Dillenhunt, *Self Science: The Subject Is Me* (*Știința Sinelui: subiectul sînt eu*) (Santa Monica, Goodyear Publishing Co., 1978).



ANEXA F

Învățarea socială și emoțională: rezultate

Proiectul de dezvoltare a copilului

Eric Schaps, Centrul de studii de dezvoltare, Oakland, California.

Evaluări în școlile din California de Nord, clasele a 6-a; evaluări stabilite de observatori independenți, comparativ cu cele la nivel școlar.

REZULTATE:

- mai responsabili
- mai afirmativi
- mai populari și îndrăzneți
- mai pro-sociali și de ajutor
- o mai bună înțelegere a celorlalți
- mai atenți și mai preocupați
- mai multe strategii pro-sociale pentru rezolvarea problemelor interpersonale
- mai armonioși
- mai „democratici"
- mai buni în privința capacităților de rezolvare a conflictelor

SURSE: E. Schaps și V. Battistich, „Promoting Health Development Through School-Based Prevention: New Approaches" („Promovarea dezvoltării sănătății prin prevenirile la nivelul școlar: noi abordări"), *OSAP Prevention Monograph*, no. 8: *Preventing Adolescent Drug Use: From Theory to Practice* (*Prevenirea folosirii drogurilor de către adolescenți: de la teorie la practică*). Eric Gopelrud (ed.), Rockville: Biroul de prevenire a abuzurilor de substanțe nocive, Departamentul american pentru sănătate și servicii în folosul omului, 1991.

D. Solomon, M. Watson, V. Battistich, E. Schaps și K. Delucchi, „Creating a Caring Community: Educational Practices That Promote Children's Prosocial Development" („Crearea unei comunități căreia să-i pese: practici educaționale care promovează dezvoltarea prosocială a copiilor"), în F. K. Oser, A. Dick și J.-L. Patry (ed.), *Effective and Responsible Teaching: The New Synthesis* (*Predarea eficientă și responsabilă: noi sinteze*), Jossey-Bass, San Francisco, 1992.

Căi

Marc Greenberg, Proiect rapid din cadrul Universității din Washington.

Evaluări în școlile din Seattle, clasele 1–5; evaluări făcute de profesori comparativ între mai multe tipuri de elevi: 1) obișnuiți, 2) surzi, 3) de la clase speciale.

REZULTATE:

- Îmbunătățirea capacităților socio-cognitive
- Îmbunătățirea emoțiilor, capacității de recunoaștere și a celei de înțelegere
- Un mai bun autocontrol
- O mai bună planificare a rezolvării misiunilor cognitive
- O mai mare reflecție înainte de a acționa
- O mai eficientă rezolvare a conflictelor
- O mai bună atmosferă în clasă

ELEVII CU NEVOI SPECIALE:

Îmbunătățirea comportamentului la clasă în privința:

- Toleranței la frustrare
- Manifestării capacităților sociale
- Misiunilor de orientare
- Capacității semenilor
- Împărtășirii
- Sociabilității
- Autocontrolului

O ÎNȚELEGERE EMOȚIONALĂ ÎMBUNĂTĂȚITĂ:

- Recunoașterea
- Etichetarea
- Descreșterea numărului de mărturisiri în legătură cu tristețea și depresia
- Descreșterea anxietății și izolării

SURSE: Grupul de cercetare al problemelor de conduită, „A Developmental and Clinical Model for the Prevention of Conduct Disorder: The Fast Track Program" („Model de dezvoltare și clinic pentru prevenirea problemelor de conduită: programul rapid"), *Development and Psychopathology* 4 (1992).

M. T. Greenberg și C. A. Kusche, *Promoting Social and Emotional Development in Deaf Children: The PATHS Project* (*Promovarea dezvoltării sociale și emoționale la copiii surzi: Proiectul PATHS*), University of Washington Press, Seattle, 1993.

M. T. Greenberg, C. A. Kusche, E. T. Cook și J. P. Quamma, „Promoting Emotional Competence in School-Aged Children: The Effects of the PATHS Curriculum" („Promovarea competenței emoționale la copiii de vîrstă școlară: efectele programei PATHS"), *Development and Psychopathology* 7 (1995).

Proiectul de dezvoltare socială de la Seattle

J. David Hawkins, Grupul de cercetare a dezvoltării sociale, Universitatea din Washington

Evaluarea s-a făcut în școlile primare și gimnaziale prin testări independente și standarde obiective în comparație cu școlile neincluse în program.

REZULTATE:

- O atașare pozitivă față de familie și școală
- Băieții mai puțin agresivi, fetele mai puțin autodistrugătoare
- Mai puține eliminări și exmatriculări printre elevii cu rezultate proaste
- Mai puține inițieri în consumul de droguri
- Mai puține delincvențe
- Mai bune rezultate la testele standard la învățătură

SURSE: E. Schaps și V. Battistich, „Promoting Health Development Through School-Based Prevention: New Approaches" („Promovarea dezvoltării sănătății prin prevenirile la nivelul școlar: noi abordări"), *OSAP Prevention Monograph*, no. 8: *Preventing Adolescent Drug Use: From Theory to Practice*, Eric Gopelrud (ed.), Rockville: Biroul de prevenire a abuzurilor de substanțe nocive, Departamentul american pentru sănătate și servicii în folosul omului, 1991.

J. D. Hawkins și alții, „The Seattle Social Development Project" („Proiectul de dezvoltare socială din Seattle"), în J. McCord și R. Tremblay, *The Prevention of Antisocial Behavior in Children* (*Prevenirea comportamentelor antisociale la copii*), Guilford, New York, 1992.

J. D. Hawkins, E. von Cleve și R. F. Catalano, „Reducing Early Childhood Aggression: Results of a Primary Prevention Program" („Reducerea agresivității în prima copilărie: rezultatele unui program de prevenire inițială"), *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry* 30, 2 (1991), pp. 208–217.

J. A. O'Donnell, J. D. Hawkins, R. F. Catalano, R. V. Abbott și L. E. Day, „Preventing School Failure, Drug Use, and Delinquency Among Low-Income Children: Effects of a Long-Term Prevention Project in Elementary Schools" („Prevenirea eșecului școlar, a folosirii drogurilor și a delincvenței la copiii ce provin din familii cu venituri mici: efectele unei preveniri pe termen lung în cadrul unui proiect în școlile primare"), *American Journal of Orthopsychiatry*, 65 (1994).

Yale-New Haven — Programul de promovare a competenței sociale

Roger Weissberg, Universitatea Illinois din Chicago

Evaluarea făcută în școlile publice din New Haven, clasele 5–8, de către observatorii independenți precum și în funcție de rapoartele elevilor și profesorilor comparativ cu un alt grup de control.

REZULTATE:

- Îmbunătățirea capacităților de rezolvare a problemelor
- O mai mare implicare cu semenii
- Un mai bun control al impulsurilor
- Un comportament îmbunătățit
- O eficiență interpersonală și o popularitate îmbunătățite
- Capacități sporite de adaptare
- O mai bună capacitate de a stăpîni problemele interpersonale
- O mai bună adaptare la anxietate
- Comportamente delincvente mai puține
- Mai bune capacități de rezolvare a conflictelor

SURSE: M. J. Elias și R. P. Weissberg, „School-Based Social Competence Promotion as a Primary Prevention Strategy: A Tale of Two Projects" („Promovarea competenței sociale în anii de școală ca principală strategie de prevenire inițială: povestea a două proiecte"), *Prevention in Human Services* 7, 1 (1990), pp. 177–200.

M. Caplan, R. P. Weissberg, J. S. Grober, P. J. Sivo, K. Grady și C. Jacoby, „Social Competence Promotion with Inner-City and Suburban Young Adolescents: Effects of Social Adjustment and Alcohol Use" („Promovarea competenței sociale în cazul adolescenților din școlile din oraș și periferice: efectele adaptării sociale și ale consumului de alcool"), *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 60, 1 (1992), pp. 56–63.

Programul de rezolvare a conflictelor în mod creator

Linda Lantieri, Programul Centrului Național pentru rezolvarea în mod creator a conflictelor (o inițiativă a educatorilor pentru răspunderea socială), New York City

Evaluarea în cadrul școlilor din New York a claselor a 12-a prin evaluări acordate de profesori înainte și după program.

REZULTATE:

- Mai puțină violență la clasă
- Mai puține jigniri în clasă
- O atmosferă mai afectuoasă
- Mai multă dispoziție spre colaborare
- Mai multă empatie
- Capacități de comunicare îmbunătățite

SURSĂ: Metis Associates, Inc., *The Resolving Conflict Creatively Program: 1988–1989. Summary of the Significant Findings of RCCP New York Site* (*Programul de rezolvare a conflictelor în mod creator: 1988–1989. Rezumatul constatărilor semnificative ale acestui program*), Metis Associates, New York, mai 1990.

Îmbunătățirea conștientizării sociale în cadrul proiectului de rezolvare a problemelor sociale

Maurice Elias, Universitatea Rutgers

Analiză făcută în școlile din New Jersey la clasele a 6-a prin evaluări acordate de profesori, din afirmațiile semenilor și din cataloage comparativ cu nonparticipanții.

REZULTATE:

- O mai mare sensibilitate față de sentimentele altora
- O mai bună înțelegere a consecințelor comportamentului lor
- O capacitate crescută de a „măsura" situațiile interpersonale și de a gîndi acțiunile cele mai adecvate
- O mai bună părere de sine
- Un comportament mai pro-social
- Apelarea la ajutorul semenilor
- O mai bună capacitate de a face trecerea spre gimnaziu

- Un comportament mai puțin antisocial, autodistructiv sau problematic, chiar și cînd se ajunge la liceu
- Capaciți îmbunătățite de a învăța să învețe
- Un mai bun autocontrol, o conștientizare socială și luarea de decizii sociale la nivelul sau în afara clasei

SURSE: M. J. Elias, M. A. Gara, T. F. Schuyler, L. R. Branden-Muller și M. A. Sayette, „The Promotion of Social Competence: Longitudinal Study of a Preventive School-Based Program" („Promovarea competenței sociale: studiu aprofundat al unui program preventiv la nivel școlar"), *American Journal of Orthopsychiatry*, 61 (1991), pp. 409–17.

M. J. Elias și J. Clabby, *Building Social Problem Solving Skills: Guidelines From a School-Based Program* (*Formarea capacităților de rezolvare a problemelor sociale: puncte de reper pornind de la un program executat la nivel școlar*), Jossey-Bass, San Francisco, 1992.

Note

PARTEA ÎNTÎI
CREIERUL EMOȚIONAL

Capitolul 1. Pentru ce există sentimentele?

1. Associated Press, 15 sept. 1993.
2. Veșnicia acestei teme a iubirii altruiste este sugerată de profunzimea acestui mit universal: povestirile Jataca spuse în întreaga Asie de milenii întregi și care narează, toate, astfel de parabole ale sacrificiului de sine.
3. Iubirea altruistă și supraviețuirea umană: Teoriile evoluționiste care descriu avantajele adaptării prin altruism sînt rezumate în *The Adaptive Design of the Human Psyche* (*Modelul de adaptare a psihicului uman*) de Malcolm Slavin și Daniel Kriegman, Guilford Press, New York, 1992.
4. Mare parte din discuție se bazează pe eseul cheie al lui Paul Ekman: „An Argument for Basic Emotions" („Argument pentru emoțiile fundamentale") din *Cognition and Emotion*, 6, 1992, pp. 169–200. Acest punct de vedere provine dintr-un eseu care a apărut în același număr al revistei respective și care era semnat de P. N. Johnson-Laird și K. Oatley.
5. Împușcarea Matildei Crabtree: *The New York Times*, 11 nov. 1994.
6. Doar la adulți: observație făcută de Paul Ekman, Universitatea California din San Francisco.
7. Schimbările la nivelul corpului în momentul apariției emoțiilor și motivele lor evoluționiste: o parte dintre schimbări sînt prezentate în „Voluntary Facial Action Generates Emotion-Specific Autonomous Nervous System Activity" („Mișcări faciale voluntare care generează o anumită activitate a sistemului nervos autonom în cazuri specifice") de Robert W. Levenson, Paul Ekman și Wallace V. Friesen, *Psychophysiology*, 27, 1990. Această listă este culeasă de aici, dar și din alte surse. În acest punct, o astfel de listă rămîne într-o oarecare măsură speculativă; există o dezbatere științifică asupra semnăturii biologice a fiecărei emoții în parte, unii cercetători susținînd ideea că există mai degrabă o prăpastie decît simple diferențe între emoții sau că în prezent capacitatea noastră de a măsura corelațiile biologice ale emoției este încă insuficientă pentru a le distinge în mod satisfăcător. Pentru acest punct în dezbatere, vezi: Paul Ekman

și Richard Davidson (ed.), *Fundamental Questions About Emotions* (*Întrebări fundamentale asupra emoțiilor*), Oxford University Press, New York, 1994.

8. Așa cum spune Paul Ekman: „Mînia este emoția cea mai periculoasă; unele dintre problemele principale care distrug societatea actuală duc la o mînie nestăvilită. Aceasta este emoția care se adaptează cel mai greu, pentru că ea ne mobilizează pentru luptă. Emoțiile noastre au evoluat atunci cînd nu aveam tehnologia necesară pentru a acționa atît de puternic asupra lor. În perioada preistorică, într-un moment de mînie instantanee ajungeai la dorința de a omorî pe cineva, însă nu puteai să o faci prea ușor — dar acum poți."
9. Erasmus din Rotterdam, *In Praise of Folly* (*Elogiul nebuniei*), trad. engl. Eddie Radice, Penguin, Londra, 1971, p. 87.
10. Acest tip de reacții fundamentale definesc ceea ce poate trece drept „viață emoțională" — sau mai precis „instinct de viață" al acestor specii. Mai important, în cadrul teoriei evoluționiste, ele sînt decizii cruciale pentru supraviețuire; animalele care reușesc bine sau destul de bine au putut supraviețui, astfel încît au transmis aceste lucruri prin sistemul genetic. În acele vremuri de demult, viața mintală era în stare brută: simțurile și un repertoriu totuși foarte limitat de reacții față de stimuli au ajutat șopîrlele, broaștele, păsările sau peștii — și poate și brontozaurii — să trăiască acele vremuri. Totuși acest creier primitiv nu a permis încă ceea ce noi considerăm a fi o emoție.
11. Sistemul limbic și emoțiile: R. Joseph, „The Naked Neuron: Evolution and the Languages of the Brain and Body" („Neuronul gol-goluț: evoluția și limbajele creierului și corpului"), Plenum Publishing, New York, 1993; Paul D. MacLean, *The Triune Brain in Evolution* (*Creierul triunic în evoluție*), Plenum, New York, 1990.
12. Puii de macac și puterea de adaptabilitate: „Aspects of emotion conserved across species" („Aspecte ale emoției păstrate la diverse specii"), dr. Ned Kalin, Departamentul de psihologie și psihiatrie, Universitatea Wisconsin, pregătit pentru Seminarul de neuroștiință afectivă MacArthur, noiembrie 1992.

Capitolul 2. Anatomia unui blocaj emoțional

1. Cazul unui bărbat fără sentimente, așa cum a fost el descris de R. Joseph, *op. cit.*, p. 83. Pe de altă parte, pot exista urme ale sentimentelor la cei lipsiți de nucleul amigdalian (vezi Paul Ekman și Richard Davidson [ed.], *Questions About Emotion*, Oxford University Press, New York, 1994). Diferitele descoperiri ar putea indica acele părți anume ale nucleului amigdalian care contează în mod special și care sînt circuitele care lipsesc; însă neurologia emoției e departe de a-și fi spus ultimul cuvînt.

2. Ca mulți specialiști în neuroștiințe, LeDoux lucrează la mai multe niveluri, studiind, de exemplu, felul în care anumite leziuni din creierul șobolanului îi pot modifica în vreun fel comportamentul; anevoioasa stabilire a traseului neuronilor singulari; organizarea unor experiențe elaborate pentru a obține efecte condiționate de frică la șobolanii al căror creier a fost modificat chirurgical. Constatările sale și ale altora sînt trecute aici în revistă și se află undeva la granița explorării în neuroștiință, deci rămîn speculative — în special cînd e vorba de implicațiile pentru înțelegerea vieții noastre emoționale care par să decurgă din datele neprelucrate. Dar studiul lui LeDoux este susținut de tot mai multe dovezi convergente, care provin de la diverși neurospecialiști, care permanent se referă la stratul neural de bază al emoțiilor. Vezi, de exemplu, Joseph LeDoux, „Sensory Systems and Emotion" („Sistemul senzorial și emoțiile"), *Integrative Psychiatry*, 4, 1986; Joseph LeDoux, „Emotion and the Limbic System Concept" („Emoțiile și conceptul de sistem limbic"), *Concepts in Neuroscience*, 2, 1992.
3. Ideea de sistem limbic ca punct esențial în creierul emoțional a fost introdusă de neurologul Paul MacLean, cu peste 40 de ani în urmă. În descoperirile recente, cum ar fi cea a lui LeDoux, conceptul de sistem limbic a fost prelucrat atent, arătîndu-se că o parte dintre structurile centrale cum ar fi hipocampul sînt mai puțin implicate în emoții, în vreme ce circuitele care leagă alte părți ale creierului — în special lobii prefrontali — cu nucleul amigdalian contează mult mai mult. Dincolo de aceasta, există și o recunoaștere tot mai puternică a faptului că fiecare emoție se adresează unor anumite zone specifice ale creierului. Conform gîndirii curente, se pare că nu există un „creier emoțional" unic bine definit, ci mai degrabă mai multe sisteme de circuite care dispersează reglarea unei emoții date, coordonînd părți ale creierului. Specialiștii în neuroștiințe speculează asupra faptului că atunci cînd creierul reușește să creeze un model complet al emoțiilor, fiecare emoție majoră are propria sa topografie pe această hartă imaginară, o hartă specială a traseelor neuronilor, care determină calitățile lor unice, totuși multe sau majoritatea acestor circuite sînt destul de sigur în interdependență cu punctele de legătură cheie din sistemul limbic cum ar fi nucleul amigdalian și cortexul prefrontal. Vezi Joseph LeDoux, „Emotional Memory Systems in the Brain" („Sistemele memoriei emoționale la nivelul creierului"), *Behavioral and Brain Research*, 58, 1993.
4. Circuitul creierului la diferite niveluri ale fricii; această analiză se bazează pe sinteza excelentă a lui Jerome Kagan, *Galen's Prophecy* (*Profeția dr. Galen*), Basic Books, New York, 1994.
5. Am scris despre studiul lui Joseph LeDoux în *The New York Times* din 15 aug. 1989. Discuția din acest capitol se bazează pe interviuri cu el și pe mai multe articole ale sale, inclusiv: Joseph LeDoux,

„Emotional Memory Systems in the Brain", *Behavioral Brain Research*, 58, 1993. Joseph LeDoux, „Emotion, Memory and the Brain" („Emoție, memorie și creier"), *Scientific American*, iun. 1994; Joseph LeDoux, „Emotion and the Limbic System Concept", *Concepts in Neuroscience*, 2, 1992.

6. Preferințe inconștiente: William Raft Kunst-Wilson și R. B. Zajonc, „Affective Discrimination of Stimuli That Cannot Be Recognized („Discriminarea afectivă a stimulilor care nu pot fi recunoscuți"), *Science* (1 febr. 1980).
7. Opinie subconștientă: John A. Bargh, „First Second: The Preconscious in Social Interactions" („Prima secundă: interacțiunile sociale preconștiente"), prezentat la întîlnirea Societății Americane de Psihologie, Washington, D.C. (iun. 1994).
8. Memoria emoțională: Lary Cahill și alții, „Beta-adrenergic activation and memory for emotional events" („Activarea β-adrenergică și amintirea evenimentelor emoționale"), *Nature* (20 oct. 1994).
9. Teoria psihanalitică și maturizarea creierului: prezentarea cea mai amănunțită referitoare la primii ani de viață și la consecințele emoțiilor în dezvoltarea creierului aparține lui Allan Schore, *Affect Regulation and the Origin of Self* (*Reglementarea afectivă și originea sinelui*), Lawrence Erlbaum Associates, Hillsdale, New Jersey, 1994.
10. Periculos, chiar dacă nu știi despre ce e vorba: LeDoux, așa cum a fost citat în „How Scary Things Get That Way" („Cît de înspăimîntătoare pot fi lucrurile"), *Science* (6 nov. 1992, p. 887).
11. Mare parte din această speculație asupra reglării reacției emoționale de către neocortex aparține lui Ned Kalin, *op. cit.*
12. O privire mai atentă asupra neuroanatomiei arată cum acționează lobii prefrontali ca administratori emoționali. Multe dovezi se îndreaptă spre acea parte a cortexului prefrontal ca fiind locul în care majoritatea sau chiar toate circuitele corticale implicate într-o reacție emoțională acționează deodată. La oameni, cele mai puternice legături între neocortex și nucleul amigdalian se află în lobul prefrontal stîng și în lobul temporal dedesubt și lateral față de lobul frontal (lobul temporal este extrem de important în identificarea a ceea ce este un obiect). Ambele legături sînt făcute într-o unică proiecție, sugerînd un traseu rapid și puternic, un fel de șosea virtuală neurală. Proiecția unui neuron între nucleul amigdalian și cortexul prefrontal se face printr-o zonă care se numește *cortex orbitofrontal*. Aceasta este zona care pare cea mai importantă pentru evaluarea reacțiilor emoționale atunci cînd sîntem în toiul lor și facem corecții de trasee. Cortexul orbitofrontal primește semnale și de la nucleul amigdalian, dar are și propria rețea complicată și extinsă de proiecții la nivelul creierului limbic. Prin această rețea el joacă un rol important în reglarea reacțiilor emoționale — inclusiv în inhibarea semnalelor creierului emoțional, pe măsură ce ajung în alte zone ale cortexului, astfel calmîndu-se intensitatea neurală a acestor semnale. Conexiunile cortexului orbitofrontal cu creierul limbic sînt atît de extinse, încît neuroanatomiștii i-au mai spus și „cortex limbic" — acea parte care gîndește la nivelul creierului emoțional. Vezi Ned Kalin, Catedra de psihologie și psihiatrie din cadrul Universității Wisconsin, „Aspects of Emotion Conserved Across Species" („Aspecte ale emoțiilor păstrate la nivelul speciilor"), un manuscris nepublicat, pregătit pentru Seminarul de neuroștiință afectivă MacArthur, nov. 1992; și Allan Schore, *Affect Regulation and the Origin of Self*, Lawrence Erlbaum Associates, Hillsdale, New Jersey, 1994.
    Nu există doar o singură punte structurală între nucleul amigdalian și cortexul prefrontal; mai este și una biochimică: atît partea ventro-mediană a cortexului prefrontal cît și nucleul amigdalian au o mare concentrație de receptori chimici pentru serotonina neurotransmițătorului. Aceste substanțe chimice la nivelul creierului par, între altele, să conteze în mod special în ceea ce înseamnă colaborare: maimuțele cu o mare cantitate de serotonină la nivelul nucleului amigdalian sînt „bine adaptate social", în schimb acelea care au o concentrație scăzută sînt ostile și dușmănoase. Vezi Antonio Damasio, *Descartes' Error* (*Eroarea lui Descartes*), Grosset/Putnam, New York, 1994.
13. Studiile pe animale arată că atunci cînd zonele lobilor prefrontali au suferit leziuni astfel încît nu mai pot modula semnalele emoționale din zonele limbice, animalele devin stranii, impulsive și imprevizibile, izbucnind în crize de furie sau de țipete de frică. A.R. Luria, strălucitul neuropsiholog rus, propunea încă din anii 1930 ideea că acest cortex prefrontal este cheia autocontrolului și stăpînește ieșirile emoționale; pacienții care au avut probleme în această zonă, observa el, erau impulsivi și înclinați spre teamă și mînie. Iar în urma unui studiu făcut pe 24 de bărbați și femei care fuseseră condamnați pentru crime pasionale săvîrșite în momente de mare impulsivitate, s-a constatat folosindu-se un scaner PET pentru stabilirea a ceea ce se întîmplă pe creier, că acești oameni aveau un nivel mult mai scăzut decît normal de activitate în aceste părți ale cortexului prefrontal.
14. Cele mai importante studii asupra leziunilor lobilor la șobolani au fost făcute de Victor Dennenberg, psiholog la Universitatea din Connecticut.
15. Leziunile pe emisfera stîngă și jovialitatea: G. Gianotti, „Emotional behavior and hemispheric side of lesion" („Comportamentul emoțional și leziunea pe emisferă"), *Cortex*, 8, 1972.
16. Cazul pacientului care a devenit mai fericit după un accident cerebral a fost prezentat de Mary K. Morris de la Catedra de neurologie a Universității din Florida în cadrul întîlnirii internaționale a Societății de neurofiziologie (13–16 febr. 1961, San Antonio).

17. Cortexul prefrontal și memoria funcțională: Lynn D. Selemon și alții, „Prefrontal Cortex" („Cortexul prefrontal"), *American Journal of Psychiatry*, 152, 1995.
18. Imperfecțiuni ale cortexului: Philip Harden și Robert Pihl, „Cognitive Function, Cardiovascular Reactivity, and Behavior in Boys at High Risk for Alcoholism" („Funcția cognitivă, reactivitatea cardiovasculară și comportamentul la băieți cu o predispoziție crescută pentru alcoolism"), *Journal of Abnormal Psychology*, 104, 1995.
19. Cortexul prefrontal: Antonio Damasio, *Descartes' Error: Emotion, Reason and the Human Brain* (*Eroarea lui Descartes, emoția rațiunea și creierul uman*), Grosset/Putnam, New York, 1994.

PARTEA A DOUA
NATURA INTELIGENȚEI EMOȚIONALE

Capitolul 3. Cînd a fi deștept e o prostie

1. Povestea lui Jason H. a fost prezentată în „Warning by a Valedictorian Who Faced Prison" („Avertismentul unui absolvent care a fost confruntat cu închisoarea") din *The New York Times* (23 iun. 1992).
2. Un observator notează: Howard Gardner, „Cracking Open the IQ Box" („Întredeschiderea cutiei IQ-ului"), *The American Prospect*, iarna 1995.
3. Richard Herrnstein și Charles Murray, *The Bell Curve: Intelligence and Class Structure in American Life* (*Curba lui Bell: inteligență și structurare pe clase sociale la nivelul vieții americane*), Free Press, New York, 1994, p. 66.
4. George Vaillant, *Adaptation to Life* (*Adaptarea la viață*), Little, Brown, Boston, 1977). Punctajul mediu al unui grup de la Harvard la testul SAT a fost de 584 de puncte din 800 posibile. Dr. Vaillant, care actualmente este la Universitatea Medicală Harvard, mi-a povestit despre ineficiența relativă a acestor notări în prefigurarea reușitei în viață a acestui grup de oameni.
5. J. K. Felsman și G. E. Vaillant, „Resilient Children as Adults: A 40-Year Study" („Copii și la vîrsta adultă: un studiu de 40 de ani") din *The Invulnerable Child* (*Copilul invulnerabil*), Guilford Press, New York, 1987, de E.J. Anderson și B.J. Kohler.
6. Karen Arnold, care a făcut studiul asupra absolvenților împreună cu Terry Denny de la Universitatea din Illinois, a fost citată și în *The Chicago Tribune* (29 mai 1992).
7. Proiectul Spectrum: principalii colegi ai lui Gardner în crearea Proiectului Spectrum au fost Mara Krechevsky și David Feldman.
8. I-am luat un interviu lui Howard Gardner în legătură cu teoria sa referitoare la inteligențele multiple în „Rethinking the Value of Intelligence Tests" („Regîndirea valorii testelor de inteligență"). El a apărut în *The New York Times Education Supplement* la 3 nov. 1986 și de alte cîteva ori de atunci încoace.
9. Comparația între testele IQ și abilitățile Spectrum este prezentată într-un capitol al cărui coautoare este Mara Krechevsky. Vezi Howard Gardner, *Multiple Intelligences: The Theory in Practice* (*Inteligențele multiple: teoria în practică*), Basic Books, New York, 1993.
10. Rezumatul este din Howard Gardner, *Multiple Intelligences*, p. 9.
11. Howard Gardner și Thomas Hatch, „Multiple Intelligences Go to School" („Inteligențele multiple merg la școală"), *Educational Researcher*, 18, 8 (1989).
12. Modelul inteligenței emoționale a fost prima dată propus în Peter Salovey și John D. Mayer, „Emotional Intelligence" („Inteligență emoțională"), *Imagination, Cognition, and Personality*, 9 (1990), pp. 185–211.
13. Inteligența practică și calitățile oamenilor: Robert J. Sternberg, *Beyond IQ* (*Dincolo de IQ*), Cambridge University Press, New York, 1985.
14. Definiția fundamentală a „inteligenței emoționale" apare în „Emotional Intelligence" de Salovey și Mayer la p. 189. Un alt model timpuriu de inteligență emoțională apare în „The Development of a Concept of Psychological Well-Being" („Dezvoltarea concepției bunăstării psihice"), Reuven Bar-On, teză de doctorat prezentată la Universitatea Rhodes, Africa de Sud, 1988.
15. IQ vs. inteligență emoțională: Jack Block, Universitatea Berkeley din California, manuscris nepublicat, febr. 1995. Block folosește conceptul de „elasticitate a eului" și nu de inteligență emoțională, dar observă că principalele componente presupun o autoreglare emoțională și un control al impulsului de adaptare ca simț al autoeficienței și al inteligenței sociale. Cum acestea sînt elementele principale ale inteligenței emoționale, elasticitatea eului poate fi considerată un fel de surogat al măsurării inteligenței emoționale, cum ar fi testele SAT față de IQ. Block a analizat datele dintr-un studiu făcut pe 100 de bărbați și femei de la vîrsta adolescenței și pînă la douăzeci și ceva de ani, folosind metode statistice pentru a arăta felul în care personalitatea și comportamentul sînt legate de IQ, independent de inteligența emoțională, iar de inteligența emoțională, independent de IQ. Există aici, după cum constată el, o ușoară corelare între IQ și elasticitatea eului, dar cele două sînt construcții independente.

Capitolul 4. Cunoaște-te pe tine însuți

1. Felul în care eu folosesc termenul de *conștientizare de sine* se referă la o atenție îndreptată către sine, introspectivă, către propriile experiențe, ceea ce uneori se mai numește și *reflecție*.

2. Vezi și: Jon Kabat-Zinn, *Wherever You Go, There You Are* (*Oriunde te-ai duce, iată-te*), Hyperion, New York, 1994.
3. Eul observator: o comparație perspicace a stării de atenție la nivel psihanalitic și autoconștientizare apare la Mark Epstein în *Thoughts Without a Thinker* (*Gînduri fără gînditor*), Basic Books, New York, 1995. Epstein observă că dacă această capacitate este profund cultivată, observatorul poate scăpa de timiditate și poate deveni „mai flexibil și mai curajos, «un eu dezvoltat», capabil să se adapteze total la viață".
4. William Styron, *Darkness Visible: A Memoir of Madness* (*Întunericul vizibil: o amintire a nebuniei*), Random House, New York, 1990, p. 64.
5. John D. Mayer și Alexander Stevens, „An Emerging Understanding of the Reflective (Meta)Experience of Mood" („O înțelegere ce iese tot mai mult la iveală a (meta)experienței care reflectă starea de spirit", manuscris nepublicat (1993).
6. Mayer și Stevens, „An Emerging Understanding...". O parte dintre termenii stilului acestei conștientizări de sine emoționale sînt propriile mele adaptări ale acelor categorii.
7. Intensitatea emoțiilor: mare parte din acest studiu a fost făcut de către sau împreună cu Randy Larsen, fost student la Diener, în prezent lucrînd la Universitatea Michigan.
8. Gary, chirurgul lipsit de emoții, este descris în „Alexithymia: Treatment Utilizing Combined Individual and Group Psychoterapy" („Alexitimia: tratamentul ce folosește psihoterapia combinată individuală și de grup") de Hillel I. Swiler, *International Journal for Group Psychotherapy*, 38, 1 (1988), pp. 47–61.
9. *Analfabetismul emoțional* a fost un termen folosit de M. B. Freedman și B. S. Sweet în „Some Specific Features of Group Psychotherapy" („Cîteva trăsături specifice ale psihoterapiei de grup"), *International Journal for Group Psychotherapy*, 4 (1954), pp. 335–368.
10. Trăsăturile clinice ale alexitimiei sînt descrise în cartea lui Graeme J. Taylor, „Alexithymia: History of the Concept" („Alexitimia: istoria unui concept"), lucrare prezentată la întîlnirea anuală a Asociației Americane a Psihiatrilor din Washington, DC (mai 1986).
11. Descrierea alexitimiei este făcută de Peter Sifneos, „Affect, Emotional Conflict, and Deficit: An Overview" („Afect, conflict emoțional și deficiență: o privire de ansamblu"), *Psychotherapy-and-Psychosomatics*, 56 (1991), pp. 116–122.
12. Femeia care nu știa de ce plînge a fost amintită în lucrarea lui H. Warnes „Alexithymia, Clinical and Therapeutic Aspects" („Alexitimia, aspecte clinice și terapeutice"), *Psychotherapy-and-Psychosomatics*, 46 (1986), pp. 96–104.
13. Rolul emoțiilor în logică: Damasio, *Descartes' Error*.
14. Frica subconștientă: studiile în legătură cu șerpii au fost descrise în cartea lui Kagan, *Galen's Prophecy*.

Capitolul 5. Înrobit de patimi

1. Pentru amănunte despre raportul dintre sentimentele pozitive și cele negative și despre bunăstarea emoțională, vezi Ed Diener și Randy J. Larsen, „The Experience of Emotional Well-Being" („Experiența bunăstării emoționale") în cadrul cărții *Handbook of Emotions* (*Manualul emoțiilor*) de Michael Lewis și Jeannette Haviland (ed.), Guilford Press, New York, 1993.
2. În decembrie 1992 i-am luat un interviu Dianei Tice în legătură cu studiul său în privința felului în care oamenii reușesc să se scuture de proastele dispoziții. Ea și-a publicat constatările asupra mîniei într-un capitol pe care l-a scris împreună cu soțul ei, Roy Baumeister, în *Handbook of Mental Control* (*Manualul pentru controlul mintal*) de Daniel Wegner și James Pennebaker (ed.), Prentice-Hall, Englewood Cliffs, New Jersey, 1993.
3. Perceptorii: au fost descriși și în *The Managed Heart* (*Sufletul stăpînit*) de Arlie Hochschild, Free Press, New York, 1980.
4. Împotriva mîniei și pentru autocontrol este un caz amplu dezvoltat în „Controlling Anger: Self-Induced Emotion Change" („Stăpînirea mîniei: autoimpunerea unei schimbări de emoție") de Diane Tice și Roy F. Baumeister din *Handbook of Mental Control* de Wegner și Pennebaker (ed.). Dar vezi și Carol Tavris, *Anger: The Misunderstood Emotion* (*Mînia: o emoție greșit înțeleasă*), Touchstone, New York, 1989.
5. Studiile asupra mîniei sînt descrise și în „Mental Control of Angry Aggression" („Controlul mintal al agresivității la mînie") de Dolf Zillmann, care apare în *Handbook of Mental Control* de Wegner și Pennebaker.
6. Plimbarea care calmează: se citează din Tavris, *Anger: The Misunderstood Emotion*, p. 135.
7. Strategiile lui Redford Williams de stăpînire a ostilității sînt detaliate în *Anger Kills* (*Mînia ucide*) de Redford Williams și Virginia Williams, Times Books, New York, 1993.
8. Revărsarea mîniei nu duce la risipirea ei: vezi, de exemplu, „A Study of Catharsis Aggression" („Studiul asupra agresiunii cathartice") de S. K. Mallick și B. R. McCandless din *Journal of Personality and Social Psychology*, 4 (1966). Pentru un rezumat al acestui studiu, vezi Tavris, *Anger: The Misunderstood Emotion*.
9. Atunci cînd este eficient să-ți exprimi mînia: Tavris, *Anger: The Misunderstood Emotion*.
10. Efortul îngrijorării: Lizabeth Roemer și Thomas Borkovec, „Worry: Unwanted Cognitive Activity That Controls Unwanted Somatic Experience" („Îngrijorarea: o activitate cognitivă nedorită ce controlează o expresie somatică nedorită"), apărută în *Handbook of Mental Control* de Wegner și Pennebaker.
11. Teama de microbi: David Riggs și Edna Foa, „Obsessive-Compulsive Disorder" („Dezechilibrul obsesiv"), în *Clinical Handbook of*

Psychological Disorders (*Manualul clinic de disfuncții psihologice*) de David Barlow, Guilford Press, New York, 1993.

12. Pacienta îngrijorată a fost citată de Roemer și Borkovec în „Worry", p. 221.
13. Terapiile pentru disfuncțiile de anxietate: vezi, de exemplu, David H. Barlow (ed.), *Clinical Handbook of Psychological Disorders*, Guilford Press, New York, 1993.
14. Depresia la Styron: William Styron, *Darkness Visible: A Memoir of Madness*, Random House, New York, 1990.
15. Motivele de îngrijorare ale celor deprimați sînt prezentate de Susan Nolen-Hoeksma în „Sex Differences in Control of Depression" („Diferențele sexuale în controlul depresiei") în *Handbook of Mental Control* de Wegner și Pennebaker.
16. Terapia depresiei: K. S. Dobson, „A Meta-analysis of the Efficacy of Cognitive Therapy for Depression" („Meta-analiza eficienței terapiei cognitive în cazurile de depresie"), *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 57 (1989).
17. Studiu asupra tiparelor de gîndire ale persoanelor deprimate, prezentat de Richard Wenzlaff în „The Mental Control of Depression" („Controlul mintal al depresiei") în *Handbook of Mental Control* de Wegner și Pennebaker.
18. Shelley Taylor și alții, „Maintaining Positive Illusions in the Face of Negative Information" („Menținerea unor iluzii pozitive în confruntarea cu informații negative"), *Journal of Clinical and Social Psychology*, 8 (1989).
19. Cazul studentului răzbunător este preluat din cartea lui Daniel A. Weinberger, „The Construct Validity of the Repressive Coping Style" („Valoarea constructivă a copierii stilului de refulare") din *Repression and Dissociation* (*Refulare și disociere*) de J. L. Singer (ed.), University of Chicago Press, Chicago, 1990. Weinberger, care a dezvoltat conceptul de răzbunare în studiile sale anterioare împreună cu Gary F. Schwartz și Richard Davidson, a devenit un cercetător de frunte în acest domeniu.

Capitolul 6. Aptitudinea de a stăpîni

1. Groaza de examen: Daniel Goleman, *Vital Lies, Simple Truths: The Psychology of Self-Deception* (*Minciuni vitale, adevăruri simple: psihologia autoînșelării*), Simon and Schuster, New York, 1985.
2. Funcționarea memoriei: Alan Baddeley, *Working Memory* (*Funcționarea memoriei*), Clarendon Press, Oxford, 1986.
3. Cortexul prefrontal și funcționarea memoriei: Patricia Goldman-Rakic, „Cellular and Circuit Basis of Working Memory in Prefrontal Cortex of Nonhuman Primates" („Baza celulară și a circuitelor memoriei funcționale aflate în cortexul prefrontal la primatele nonumane"), *Progress in Brain Research*, 85, 1990; Daniel Weinberger — „A Connectionist Approach to the Prefrontal Cortex" („O abordare corelaționară a cortexului prefrontal"), *Journal of Neuropsychiatry* 5 (1993).

4. Motivația și performanța de elită: Anders Ericsson, „Expert Performance: Its Structure and Aquisition" („Performanța experților, structura și dobîndirea sa"), *American Psychologist* (aug. 1994).
5. Avantajul IQ-ului asiatic: Herrnstein și Murray, *The Bell Curve*.
6. IQ-ul și ocupația americanilor de origine asiatică: James Flynn, *Asian-American Achievement Beyond IQ* (*Reușitele americanilor de origine asiatică mai presus de IQ*), Lawrence Erlbaum, New Jersey, 1991.
7. Studiul asupra amînării răsplatei la copiii de patru ani a fost prezentat în lucrarea „Predicting Adolescent Cognitive and Self-regulatory Competencies From Preschool Delay of Gratification" („Prezicerea competențelor cognitive și de autoreglare pornind de la amînarea răsplatei în cazul preșcolarilor") de Yuichi Shoda, Walter Mischel și Philip K. Peake, *Developmental Psychology*, 26, 6 (1990), pp. 978–986.
8. Rezultatele la testele SAT în cazul copiilor impulsivi dar și al celor stăpîniți: analizarea datelor de la examene a fost făcută de Phil Peake, psiholog la Colegiul Smith.
9. IQ vs. amînarea ca factor de previziune pentru examenele de admitere: comunicare personală a psihologului Phil Peake de la Colegiul Smith, care a analizat datele de la testele SAT într-un studiu al amînării recompensei făcut de Walter Mischel.
10. Impulsivitate și delincvență: vezi discuția din: Jack Block, „On the Relation Between IQ, Impulsivity, and Delinquency" („Despre relația dintre IQ, impulsivitate și delincvență"), *Journal of Abnormal Psychology*, 104 (1995).
11. Mama îngrijorată: Timothy A. Brown și alții, „Generalized Anxiety Disorder" („Disfuncții de anxietate generalizată") din *Clinical Handbook of Psychological Disorders* de David H. Barlow (ed.), Guilford Press, New York, 1993.
12. Controlorii de trafic și anxietatea: W. E. Collins și alții, „Relationships of Anxiety Scores to Academy and Field Training Performance of Air Traffic Control Specialists" („Relația dintre punctajele obținute la testul de anxietate din cadrul Academiei de Aviație și performanța practică a controlorilor de trafic aerian"), *FAA Office of Aviation Medicine Reports* (mai 1989).
13. Anxietatea și rezultatele la școală: Bettina Seipp, „Anxiety and Academic Performance: A Meta-analysis" („Anxietatea și rezultatele la școală: o meta-analiză"), *Anxiety Research*, 4, 1 (1991).
14. Îngrijorări: Richard Metzger și alții, „Worry Changes Decision-making: The Effects of Negative Thoughts on Cognitive Processing" („Îngrijorările modifică felul în care sînt luate hotărîrile: efectele gîndirii negative asupra procesului cognitiv", *Journal of Clinical Psychology* (ian. 1990).

15. Ralph Haber și Richard Alpert, „Test Anxiety" („Teste de anxietate"), *Journal of Abnormal and Social Psychology* 13 (1958).
16. Studenți anxioși: Theodore Chapin, „The Relationship of Trait Anxiety and Academic Performance to Achievement Anxiety" („Relația dintre anxietatea datorată rezultatelor la învățătură și grija de a reuși"), *Journal of College Student Development* (mai 1989).
17. Gîndurile negative și rezultatele la teste: John Hunsley, „Internal Dialogue During Academic Examinations" („Dialogul intern în timpul examenelor"), *Cognitive Therapy and Research* (dec. 1987).
18. Interniștii care fac cadou o bomboană: Alice Isen și alții, „The Influence of Positive Affect on Clinical Problem Solving" („Influența afectului pozitiv asupra rezolvării problemelor clinice"), *Medical Decision Making* (iul.–sept. 1991).
19. Speranța și notele proaste: C.R. Snyder și alții, „The Will and the Ways: Development and Validation of an Individual-Differences Measure of Hope" („Voința și căile: dezvoltarea și validarea gradului de diferențiere individuală a speranței"), *Journal of Personality and Social Psychology* 60, 4 (1991), p. 579.
20. I-am luat un interviu lui C.R. Snyder în *The New York Times* (24 dec. 1991).
21. Înotătorii optimiști: Martin Seligman, *Learned Optimism* (*Optimismul dobîndit*), Knopf, New York, 1991.
22. Optimismul realist față de cel naiv: vezi, de exemplu, Carol Whalen și alții, „Optimism in Children's Judgments of Health and Environmental Risks" („Optimismul în judecățile copiilor asupra sănătății și riscurilor din mediul înconjurător"), *Health Psychology* 13 (1994).
23. I-am luat un interviu lui Martin Seligman despre optimism în *The New York Times* (3 feb. 1987).
24. I-am luat un interviu lui Albert Bandura despre autoeficiență în *The New York Times* (8 mai 1988).
25. Mihaly Csikszentmihalyi, „Play and Intrinsic Rewards" („Joaca și răsplățile intrinsece"), *Journal of Humanistic Psychology* 15, 3 (1975).
26. Mihaly Csikszentmihalyi, *Flow: The Psychology of Optimal Experience* (*Transa: psihologia experienței optime*), ed. 1, Harper and Row, New York, 1990.
27. „Like a waterfall" („Ca o cascadă"): *Newsweek* (28 feb. 1994).
28. I-am luat un interviu dr. Csikszentmihalyi în *The New York Times* (4 mart. 1986).
29. Creierul în transă: Jean Hamilton și alții, „Intrinsic Enjoyment and Boredom Coping Scales: Validation With Personality, Evoked, Potential and Attention Measures" („Scala adaptării bucuriei intrinsece și a plictiselii: validarea prin personalitate, prin potențialul evocat și prin măsurarea atenției"), *Personality and Individual Differences* 5, 2 (1984).

30. Activarea corticală și oboseala: Ernest Hartmann, *The Functions of Sleep* (*Funcțiile somnului*), Yale University Press, New Haven, 1973.
31. I-am luat un interviu dr. Csikszentmihalyi în *The New York Times* (22 mart. 1992).
32. Studiul transei și studenții la matematică: Jeanne Nakamura, „Optimal Experience and the Uses of Talent" („Experiența optimă și folosirea talentului") din Mihaly Csikszentmihalyi și Isabella Csikszentmihaly, *Optimal Experience: Psychological Studies of Flow in Consciousness* (*Experiența optimă: studii psihologice asupra transei în conștientizare*), Cambridge University Press, Cambridge, 1988.

Capitolul 7. Rădăcinile empatiei

1. Autoconștientizarea și empatia: vezi, de exemplu, John Mayer și Melissa Kirkpatrick, „Hot Information-Processing Becomes More Accurate With Open Emotional Experience" („Procesarea informațiilor fierbinți devine mai exactă atunci cînd există o experiență emoțională deschisă"), Universitatea din New Hampshire, manuscris nepublicat (oct. 1994); Randy Larsen și alții, „Cognitive Operations Associated With Individual Differences in Affect Intensity" („Operațiile cognitive asociate cu diferențele individuale la nivelul intensității afective"), *Journal of Personality and Social Psychology* 53 (1987).
2. Robert Rosenthal și alții, „The PONS Test: Measuring Sensitivity to Nonverbal Cues" („Testul PONS: măsurarea sensibilității la indiciile nonverbale") în *Advances in Psychological Assessment* de P. McReynolds, Jossey-Bass, San Francisco, 1977.
3. Stephen Nowicki și Marshall Duke, „A Measure of Nonverbal Social Processing Ability in Children Between Ages of 6 and 10" („O măsură a capacității de analizare a indiciilor sociale nonverbale la copiii între 6 și 10 ani"), lucrare prezentată la întrunirea Societății Americane de Psihologie (1989).
4. Mamele care au acționat ca niște cercetătoare după ce au fost pregătite de Marian Radke-Yarrow și Carolyn Zahn-Waxler la Laboratoarele de Dezvoltare Psihologică din cadrul Institutului Național de Sănătate Mintală.
5. Am scris despre empatie, despre rădăcinile dezvoltării sale și despre neurologia sa în *The New York Times* (28 mart. 1989).
6. Trezirea empatiei la copii: Marian Radke-Yarrow și Carolyn Zahn-Waxler în „Roots, Motives and Patterns in Children's Prosocial Behavior" („Rădăcini, motive și tipare de comportament prosocial la copii"), din Ervin Staub (ed.) și alții, *Development and Maintenance of Prosocial Behavior* (*Dezvoltarea și menținerea comportamentului prosocial*), Plenum, New York, 1984.
7. Daniel Stern, *The Interpersonal World of the Infant* (*Lumea interpersonală a sugarului*), Basic Books, New York, 1987, p. 30.

8. Stern, *op. cit.*
9. Copiii deprimați sînt descriși de Jeffrey Pickens și Tiffany Field în „Facial Expressivity in Infants of Depressed Mothers" („Expresia facială a sugarilor cu mame deprimate"), *Developmental Psychology* 29, 6 (1993).
10. Studierea violatorilor violenți de copii a fost făcută de Robert Prentky, psiholog la Philadelphia.
11. Empatia la pacienții „bordeline": Lee C. Park și alții, „Giftedness and Psychological Abuse in Borderline Personality Disorder: Their Relevance to Genesis and Treatment" („Înzestrarea și abuzul psihologic la personalitățile la limita disfuncției: relevanța lor în privința nașterii și a tratamentului"), *Journal of Personality Disorders* 6 (1992).
12. Leslie Brothers, „A Biological Perspective on Empathy" („Perspectiva biologică asupra empatiei"), *American Journal of Psychiatry* 146, 1 (1989).
13. Brothers, „A Biological Perspective", p. 16.
14. Fiziologia empatiei: Robert Levenson și Anna Ruef, „Empathy: A Physiological Substrate" („Empatia: substratul fiziologic"), *Journal of Personality and Social Psychology* 63, 2 (1992).
15. Martin L. Hoffman, „Empathy, Social Cognition, and Moral Action" („Empatia, cunoașterea socială și acțiunile morale") din W. Kurtines și J. Gerwitz (ed.), *Moral Behavior and Development: Advances in Theory, Research, and Applications* (*Comportamentul moral și dezvoltarea: progrese în teorie, cercetare și aplicarea în practică*), John Wiley and Sons, New York, 1984.
16. Studii asupra legăturii dintre empatie și etică pot fi găsite în „Empathy, Social Cognition, and Moral Action" de Hoffman.
17. Am scris despre ciclul emoțional care culminează cu crimele sexuale în *The New York Times* (14 apr. 1992). Sursa era William Pithers, psiholog la Vermont Department of Corrections.
18. Natura psihopatiei este descrisă mai amănunțit într-un articol pe care l-am scris în *The New York Times* pe 7 iul. 1987. Mare parte din ce am scris aici este preluat de fapt dintr-o lucrare a lui Robert Hare, psiholog la Universitatea British Columbia, expert în psihopatie.
19. Leon Bing, *Do or Die* (*Fă-o sau mori*), HarperCollins, New York, 1991.
20. Soții care își bat nevestele: Neil S. Jacobson și alții, „Affect, Verbal Content, and Psychophysiology in the Arguments of Couples With a Violent Husband" („Afectul, conținutul verbal și psihofiziologia în certurile din cuplurile cu soți violenți"), *Journal of Clinical Psychology* (iul. 1994).
21. Psihopații nu se tem de nimic — efectul este observabil în faptul că psihopații criminali sînt de-a dreptul șocați: una dintre cele mai recente replici ale acestui efect apare în cartea lui Christopher Patrick și alții, „Emotion in the Criminal Psychopath: Fear Image Processing" („Emoții la psihopatul criminal: prelucrarea imaginii fricii"), *Journal of Abnormal Psychology*, 103 (1994).

Capitolul 8. Artele sociale

1. Schimbul dintre Jay și Len a fost prezentat de Judy Dunn și Jane Brown în „Relationships, Talk About Feelings, and the Development of Affect Regulation in Early Childhood" („Relații, discuții despre sentimente și dezvoltarea reglării afectului în prima copilărie"), Judy Garber și Kenneth A. Dodge (ed.), *The Development of Emotion Regulation and Dysregulation* (*Dezvoltarea reglării emoției și dereglarea ei*), Cambridge University Press, Cambridge, 1991. Înfloriturile dramatice îmi aparțin.
2. Regulile de exprimare apar la Paul Ekman și Wallace Friesen în *Unmasking the Face* (*Demascarea chipului*), Prentice Hall, Englewood Cliffs, NJ, 1975.
3. Călugări în toiul bătăliei: povestea este relatată de David Busch în „Culture Cul-de-Sac" („Cultura în fundătură"), *Arizona State University Research* (primăvară/vară 1994).
4. Studierea modificării dispozițiilor a fost prezentată de Ellen Sullins în aprilie 1991 într-o ediție a *Personality and Social Psychology Bulletin*.
5. Studiile asupra transmiterii dispozițiilor și asupra sincronizării sînt făcute de Frank Bernieri, psiholog la Universitatea de Stat Oregon; am scris despre lucrările sale în *The New York Times*. Mare parte din cercetările sale apar în „Interpersonal Coordination, Behavior Matching, and Interpersonal Synchrony" („Coordonarea interpersonală, potrivirea comportamentală și sincronizarea interpersonală") de Bernieri și Robert Rosenthal, în *Fundamentals of Nonverbal Behavior* (*Ideile fundamentale ale comportamentului nonverbal*) de Robert Feldman și Bernard Rime (ed.), Cambridge University Press, Cambridge, 1991.
6. Teoria antrenării este propusă de Bernieri și Rosenthal în *Fundamentals of Nonverbal Behavior*.
7. Thomas Hatch, „Social Intelligence in Young Children" („Inteligența socială la copiii mici"), lucrare prezentată la întrunirea anuală a Asociației Psihologilor Americani (1990).
8. Cameleonii sociali: Mark Snyder, „Impression Management: The Self in Social Interaction" („Managementul care face impresie: sinele în interacțiunea socială") din L.S. Wrightsman și K. Deaux, *Social Psychology in the '80s* (*Psihologia socială a anilor '80*), Brooks/Cole, Monterey, California, 1981.
9. E. Lakin Phillips, *The Social Skills Basis of Psychopathology* (*Baza trăsăturilor sociale ale psihopatologiei*), Grune and Stratton, New York, 1978, p. 140.
10. Disfuncțiile învățării nonverbale: Stephen Nowicki și Marshall Duke, *Helping the Child Who Doesn't Fit In* (*Cum poate fi ajutat copilul*

care nu reușește să se adapteze), Peachtree Publishers, Atlanta, 1992. Vezi și Byron Rourke, *Nonverbal Learning Disabilities* (*Disfuncțiile învățării nonverbale*), Guilford Press, New York, 1989.

11. Nowicki și Duke, *Helping the Child Who Doesn't Fit In*.
12. Această vinietă și cronica studiului asupra intrării într-un grup este din „Children's Entry Behavior" („Comportamentul de intrare în grup al copiilor") de Martha Putallaz și Aviva Wasserman, din Steven Asher și John Coie (ed.), *Peer Rejection in Childhood* (*Respingerea semenilor în copilărie*), Cambridge University Press, New York, 1990.
13. Putallaz și Wasserman, „Children's Entry Behavior".
14. Hatch, „Social Intelligence in Young Children".
15. Povestea lui Terry Dobson despre bețivul japonez și bătrîn este folosită cu permisiunea autorului. Ea este de asemeni citată și în *How Can I Help?* (*Cum aș putea să ajut?*) de Ram Dass și Paul Gorman, Alfred A. Knopf, New York, 1985, pp. 167–171.

PARTEA A TREIA
INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ APLICATĂ

Capitolul 9. Dușmani intimi

1. Există multe posibilități de a calcula procentul de divorțuri, iar mijloacele statistice folosite vor determina diferite rezultate. Unele metode arată că rata divorțurilor ajunge la 50% și că s-a mai redus puțin. Dacă luăm în calcul divorțurile ca număr total într-un an, se pare că ele au atins apogeul în anii 1980. Dar statisticile pe care le citez aici calculează nu numărul divorțurilor care se petrec într-un an, ci mai degrabă posibilitățile ca un cuplu căsătorit să sfîrșească prin a divorța în anul respectiv. Statisticile arată o rată crescîndă a divorțurilor în ultimul secol. Mai multe amănunte în *What Predicts Divorce: The Relationship Between Marital Processes and Marital Outcomes* (*Ce anume prezice divorțul: relația dintre procesul marital și rezultatele sale*) de John Gottman, Lawrence Erlbaum Associates, Inc., Hillsdale, New Jersey, 1993.
2. Lumile total diferite ale băieților și fetelor: Eleanor Maccoby și C. N. Jacklin, „Gender Segregation in Childhood" („Segregarea de gen în copilărie") în H. Reese (ed.), *Advances in Child Development and Behavior* (*Noi progrese în dezvoltarea și comportamentul copilului*), Academic Press, New York, 1987.
3. Prieteni de joacă de același sex: John Gottman, „Same and Cross Sex Friendship in Young Children" („Prieteniile de același sex și de sex diferit la copiii mici") din J. Gottman și J. Parker (ed.), *Conversation of Friends* (*Conversațiile prietenilor*), Cambridge University Press, New York, 1986.

4. Acesta și rezumatul care urmează asupra diferențelor sexuale care afectează reacția față de viața în societate și emoțiile care decurg se bazează pe o excelentă cronică din „Gender and Emotion" („Genul și emoțiile") de Leslie R. Brody și Judith A. Hall, din Michael Lewis și Jeannette Haviland (ed.), *Handbook of Emotions*, Guilford Press, New York, 1993.
5. Brody și Hall, „Gender and Emotion", p. 456.
6. Fetele și arta agresiunii: Robert B. Cairns și Beverley D. Cairns, *Lifelines and Risks* (*Puncte de reper și riscuri*), Cambridge University Press, New York, 1994.
7. Brody și Hall, „Gender and Emotion", p. 454.
8. Descoperirile despre diferențele de sex la nivelul emoțiilor sînt trecute în revistă în „Gender and Emotion" de Brody și Hall.
9. Importanța unei bune comunicări pentru femei a fost prezentată de Mark H. Davis și H. Alan Oathout în „Maintenance of Satisfaction in Romantic Relationships: Empathy and Relational Competence" („Menținerea satisfacției într-o relație romantică: empatie și competență relațională"), *Journal of Personality and Social Psychology* 53, 2 (1987), pp. 397–410.
10. Studierea nemulțumirilor soților și soțiilor: Robert J. Sternberg, „Triangulating Love" („Triunghiul amoros") din Robert Sternberg și Michael Barnes (ed.), *The Psychology of Love* (*Psihologia iubirii*), Yale University Press, New Haven, 1988.
11. Descifrarea chipurilor triste: studiul este făcut de dr. Ruben C. Gur de la Facultatea de Medicină a Universității Pennsylvania.
12. Schimburile dintre Fred și Ingrid sînt preluate din Gottman, *What Predicts Divorce*, p. 84.
13. Studiul asupra căsniciei este făcut de John Gottman și colegii săi de la Universitatea din Washington, fiind descris mai în amănunt în două cărți: John Gottman, *Why Marriages Succeed or Fail* (*De ce mariajele reușesc sau ajung să fie un eșec*), Simon and Schuster, New York, 1994 și *What Predicts Divorce*.
14. Zidul: Gottman, *What Predicts Divorce*.
15. Gînduri otrăvite: Aaron Beck, *Love Is Never Enough* (*Iubirea nu e niciodată de ajuns*), Harper and Row, New York, 1988, pp. 145–146.
16. Ce se gîndește în cazul căsniciilor cu probleme: Gottman, *What Predicts Divorce*.
17. Gîndirea distorsionată a soților violenți este descrisă în „Attributing Negative Intent to Wife Behavior: The Attributions of Maritally Violent Versus Nonviolent Men" („Atribuirea intențiilor negative comportamentului soțiilor: atributele soților violenți comparativ cu cei nonviolenți") de Amy Holtzworth-Munroe și Glenn Hutchinson, *Journal of Abnormal Psychology* 102, 2 (1993), pp. 206–211. Suspiciunea bărbaților care dau dovadă de agresivitate sexuală: Neil Malamuth și Lisa Brown, „Sexually Aggressive Men's Perceptions of

Women's Communications" („Percepția agresivității sexuale a bărbaților în comunicarea femeilor"), *Journal of Personality and Social Psychology* 67 (1994).

18. Sóții care își bat nevestele: există trei categorii de soți care devin violenți: cei care o fac rareori, cei care o fac la supărare, cînd se enervează și cei care o fac la rece, în mod calculat. Terapia se pare că ajută doar la cei din primele două categorii. Vezi Neil Jacobson și alții, *Clinical Handbook of Marital Therapy* (*Manualul terapiei căsniciei*), Guilford Press, New York, 1994.
19. Potopul: Gottman, *What Predicts Divorce*.
20. Soților nu le plac ciorovăielile: Robert Levenson și alții, „The Influence of Age and Gender on Affect, Physiology, and Their Interrelations: A Study of Long-term Marriages" („Influența vîrstei și genului asupra afectului, fiziologiei și relațiilor dintre ele: studiu asupra căsniciilor de durată"), *Journal of Personality and Social Psychology* 67 (1994).
21. Potopul la soți: Gottman, *What Predicts Divorce*.
22. Bărbații sînt ca un zid, femeile critică: Gottman, *What Predicts Divorce*.
23. „Wife Charged with Shooting Husband Over Football on TV" („Soția acuzată că și-a împușcat soțul din pricina unui meci de fotbal de la televizor"), *The New York Times* (3 nov. 1993).
24. Certurile productive din căsnicie: Gottman, *What Predicts Divorce*.
25. Lipsa capacității de împăcare în cupluri: Gottman, *What Predicts Divorce*.
26. Cei patru pași care duc la „certuri pozitive" sînt din Gottman, *Why Marriages Succeed or Fail*.
27. Supravegherea pulsului: Gottman, *Ibid*.
28. Prinderea din zbor a automatismelor de gîndire: Beck, *Love Is Never Enough*.
29. Oglindirea: Harville Hendrix, *Getting the Love You Want* (*Cum să obții iubirea pe care o dorești*), Henry Holt, New York, 1988.

Capitolul 10. Conducînd cu inima

1. Prăbușirea pilotului care îi intimida pe ceilalți: Carl Lavin, „When Moods Affect Safety: Communications in a Cockpit Mean a Lot a Few Miles Up" („Atunci cînd dispozițiile afectează siguranța persoanei: comunicarea în cockpit înseamnă că ea se face totuși undeva în aer"), *The New York Times* (26 iun. 1994).
2. Sondajul asupra a 250 de directori: Michael Maccoby, „The Corporate Climber Has to Find His Heart" („Cine vrea să urce treptele ierarhice trebuie să aibă mult curaj"), *Fortune* (dec. 1976).
3. Zuboff: într-o conversație din iunie 1994. Pentru impactul tehnologiilor de informare, vezi cartea ei *In the Age of the Smart Machine* (*În epoca mașinilor deștepte*), Basic Books, New York, 1991.

4. Povestea unui vicepreședinte sarcastic mi-a fost spusă de Hendrie Weisinger, psiholog la UCLA, Școala Superioară de Afaceri. Cartea sa *The Critical Edge: How to Criticize Up and Down the Organization and Make It Pay Off* (*Punctul critic: cum poți comenta pozitiv sau negativ compania și să merite*), Little, Brown, Boston, 1989.
5. Sondajul asupra izbucnirilor directorilor a fost făcut de Robert Baron, psiholog la Institutul Politehnic Rensselaer, pe care l-am intervievat în *The New York Times* (11 sept. 1990).
6. Criticile, cauză a conflictelor: Robert Baron, „Countering the Effects of Destructive Criticism: The Relative Efficacy of Four Interventions" („Cîntărirea efectelor distrugătoare ale criticilor: eficacitatea relativă a patru intervenții"), *Journal of Applied Psychology* 75, 3 (1990).
7. Critica precisă și cea vagă: Harry Levinson, „Feedback to Subordinates" („Feedback-ul și subalternii"), *Addendum to the Levinson Letter* (*Addenda la scrisoarea lui Levinson*), Institutul Levinson, Waltham, Massachusetts (1992).
8. Schimbarea la față a forței de muncă: un sondaj pe 645 de companii naționale făcut de o firmă de consultanță din Manhattan — Towers Perrin, prezentat în *The New York Times* (26 aug. 1990).
9. Rădăcinile urii: Vamik Volkan, *The Need to Have Enemies and Allies* (*Nevoia de a avea dușmani și aliați*), Jason Aronson, Northvale, New Jersey, 1988.
10. Thomas Pettigrew: i-am luat un interviu lui Pettigrew pentru *The New York Times* (12 mai 1987).
11. Stereotipuri și idei preconcepute subtile: Samuel Gaertner și John Davidio, *Prejudice, Discrimination, and Racism* (*Prejudecăți, discriminare și rasism*), Academic Press, New York, 1987.
12. Idei preconcepute subtile: Gaertner și Davidio, *Prejudice, Discrimination, and Racism*.
13. Relman: citat în Howard Kohn, „Service With a Sneer" („Servicii fără tragere de inimă"), *The New York Times Sunday Magazine* (11 nov. 1994).
14. IBM: „Responding to a Diverse Work Force" („Reacția față de o forță de muncă diversă"), *The New York Times* (26 aug. 1990).
15. Puterea de a se exprima cu glas tare: Fletcher Blanchard, „Reducing the Expression of Racial Prejudice" („Reducerea exprimării prejudecăților rasiale"), *Psychological Science* (vol. 2, 1991).
16. Stereotipurile distrug: Gaertner și Davidio, *Prejudice, Discrimination, and Racism*.
17. Echipele: Peter Drucker, „The Age of Social Transformation" („Vîrsta transformării sociale"), *The Atlantic Monthly* (nov. 1994).
18. Conceptul de inteligență de grup este inventat de Wendy Williams și Robert Sternberg, „Group Intelligence: Why Some Groups Are Better Than Others" („Inteligența de grup: de ce unele grupuri sînt mai bune decît altele"), *Intelligence* (1988).

19. Studierea celebrităților în cadrul laboratoarelor Bell a fost prezentată de Robert Kelley și Janet Caplan în „How Bell Labs Creates Star Performers" („Cum s-au creat la laboratoarele Bell performeri celebri"), *Harvard Business Review* (iulie–aug. 1993).
20. Utilitatea rețelelor neoficiale este citată de David Krackhardt și Jeffrey R. Hanson în „Informal Networks: The Company Behind the Chart" („Rețelele neoficiale: compania din spatele graficului"), *Harvard Business Review* (iulie–aug. 1993), p. 104.

Capitolul 11. Minte și medicină

1. Sistemul imunitar pe post de creier al trupului: Francisco Varela în cadrul întrunirii Cea de-a treia minte și viața, Dharamsala, India (dec. 1990).
2. Mesageri chimici între creier și sistemul imunitar: vezi Robert Ader și alții, *Psychoneuroimmunology* (*Psihoneuroimunologia*), ediția a 2-a, Academic Press, San Diego, 1990.
3. Contactul dintre nervi și celulele imune: David Felten și alții, „Noradrenergic Sympathetic Innervation of Lymphoid Tissue" („Inversarea noradrenalinei sistemului simpatic în țesutul limfoid"), *Journal of Immunology* 135 (1985).
4. Hormonii și funcțiile imunitare: B. S. Rabin și alții: „Bidirectional Interaction Between the Central Nervous System and the Immune System" („Interacțiunea bidirecțională între sistemul nervos central și sistemul imunitar"), *Critical Reviews in Immunology* 9 (4), (1989), pp. 279–312.
5. Legăturile dintre creier și sistemul imunitar: vezi, de exemplu, Steven B. Maier și alții, „Psychoneuroimmunology" („Psihoneuroimunologia"), *American Psychologist* (dec. 1994).
6. Emoțiile toxice: Howard Friedman și S. Boothby-Kewley, „The Disease-Prone Personality: A Meta-Analytic View" („Personalitatea care predispune la boală: un punct de vedere meta-analitic"), *American Psychologist* 42 (1987). Această vastă analiză a studiilor care folosesc „meta-analiza" și care rezultă din multe alte studii mai mici poate fi combinată din punct de vedere statistic într-un studiu enorm. Acest lucru ar permite efecte ce nu s-ar vedea în orice studiu, dar s-ar putea detecta mai ușor datorită unui număr total de persoane studiate mult mai mare.
7. Scepticii susțin că imaginea emoțională în strînsă legătură cu numărul mare de îmbolnăviri este de fapt profilul chintesenței neurotice — un adevărat naufragiu în anxiozitate, depresie și furie emoțională. Aceste procente mari de îmbolnăvire care sînt prezentate se datorează nu atîta unor motive medicale, cît unei înclinații a oamenilor de a se plînge de problemele de sănătate, exagerîndu-le gravitatea. Friedman și alții susțin că importanța emoțiilor în apariția bolilor se rezumă doar la cercetările în care evaluările medicilor sînt făcute doar asupra semnelor observabile de boală și ale analizelor medicale și nu țin cont de plîngerile pacienților, care determină nivelul de îmbolnăvire — cea dintîi soluție fiind una mai obiectivă. Sigur că există posibilitatea ca o stare proastă să fie rezultatul unei condiții fizice precare, precum și posibilitatea de a grăbi apariția bolii; din acest motiv, datele cele mai convingătoare provin din niște studii de prospecție în care stările emoționale sînt evaluate independent de cele de boală.
8. Gail Ironson și alții, „Effects of Anger on Left Ventricular Ejection Fraction in Coronary Artery Disease" („Efectele mîniei asupra ventriculului stîng în bolile coronariene"), *The American Journal of Cardiology*, 70, 1992. Eficiența pompării sangvine se mai numește uneori și „ejection fraction", ceea ce califică acea capacitate a inimii de a pompa sîngele din ventriculul stîng în artere. Astfel se măsoară procentajul de sînge pompat din ventricule la fiecare bătaie a inimii. În bolile de inimă, scăderea pompării înseamnă o slăbiciune a mușchiului inimii.
9. Dintre cele peste 12 studii despre ostilitate și moarte pricinuite de bolile de inimă, o parte au arătat că ar exista o legătură, numai că acest neajuns poate să se datoreze diferențelor de metodă, cum ar fi o proastă măsurare a ostilității, precum și efectului relativ subtil al acestuia. De exemplu, cel mai mare număr de decese cauzate de efectul ostilității se pare că se produc cam la vîrstele mijlocii. Dacă studiul nu reușește să găsească acele cauze ale decesului pentru oamenii aflați la această vîrstă, înseamnă că practic ratează efectul.
10. Ostilitatea și bolile de inimă: Redford Williams, *The Trusting Heart* (*O inimă de încredere*), Times Books/Random House, New York, 1989.
11. Peter Kaufman: i-am luat un interviu dr. Kaufman pentru *The New York Times* (1 sept. 1992).
12. Un studiu făcut la Stanford asupra mîniei și celui de-al doilea infarct: Carl Thoreson l-a prezentat în cadrul Congresului Internațional de Medicină Comportamentală de la Uppsala, Suedia (iul. 1990).
13. Lynda H. Powell, „Emotional Arousal as a Predictor of Long-Term Mortality and Morbidity in Post M.I. Men" („Trezirea emoțională ca factor predictiv al mortalității și morbidității bărbaților după operații"), *Circulation*, vol. 82, nr. 4, Anexa III, oct. 1990.
14. Murray A. Mittleman, „Triggering of Myocardial Infarction Onset by Episodes of Anger" („Declanșarea infarctului miocardic în urma crizelor de furie"), *Circulation*, vol. 89, nr. 2 (1994).
15. Reprimarea mîniei ridică tensiunea arterială: Robert Levenson, „Can We Control Our Emotions, and How Does Such Control Change an Emotional Episode?" („Oare putem controla emoțiile și cum ar putea un asemenea control să modifice un episod emoțional?" din *Fundamental Questions About Emotions* (*Întrebări fundamen-*

tale asupra emoțiilor) de Richard Davidson și Paul Ekman, Oxford University Press, New York, 1995.

16. Stilul personal furios: am scris despre studiul lui Redford Williams asupra mîniei și asupra inimii în *The New York Times Good Health Magazine* (16 apr. 1989).
17. O reducere de 44% la cel de-al doilea infarct: Thoreson, *op. cit.*
18. Programul dr. Williams pentru stăpînirea mîniei: Williams, *The Trusting Heart*.
19. Femeia care își făcea mereu griji: Timothy Brown și alții: „Generalized Anxiety Disorder" („Disfuncții ale anxietății generalizate") din *Clinical Handbook of Psychological Disorders (Manualul disfuncțiilor psihologice)* de David H. Barlow (ed.), Guilford Press, New York, 1993.
20. Stresul și metastazele: Bruce McEwen și Eliot Stellar, „Stress and the Individual: Mechanisms Leading to Disease" („Stresul și individul: mecanismele care duc la îmbolnăvire"), *Archives of Internal Medicine* 153 (27 sept. 1993). Studiul pe care îl descriu este în „Biology and Clinical Relevance of Human Natural Killer Cells" („Biologia și relevanța clinică a celulelor umane ucigătoare") de M. Robertson și J. Ritz, *Blood* 76 (1990).
21. Pot exista multiple motive pentru care oamenii stresați devin mai vulnerabili la boală, aparte de căile biologice firești. Unul ar fi felul în care oamenii încearcă să-și calmeze anxietatea — de exemplu, fumatul, băutul sau îndopatul cu alimente nesănătoase sînt în sine un pericol. Pe de altă parte, există și această îngrijorare permanentă și anxietate care îi pot face pe oameni să-și piardă somnul sau să uite să își respecte tratamentele medicale sau dietele, prelungindu-și boala pe care deja o au. Cel mai adesea însă, mai mult ca sigur, acestea merg mînă în mînă, stresul și boala sînt un tandem.
22. Stresul slăbește sistemul imunitar: de exemplu, într-un studiu făcut asupra unor studenți la medicină care se confruntă cu stresul la examene, s-a demonstrat că aceștia nu numai că au un control scăzut asupra sistemului imunitar, ceea ce duce la herpesuri, dar prezintă și o scădere a capacității globulelor albe de a ucide celulele bolnave, precum și un nivel crescut de substanțe chimice, asociat cu suprimarea capacităților imunitare ale limfocitelor, globulele albe concentrîndu-se asupra răspunsului imunologic. Vezi Ronald Glaser și Janice Kiecolt-Glaser, „Stress-Associated Depression in Cellular Immunity" („Depresia asociată stresului la nivel imunitar"), *Brain, Behavior, and Immunity* 1 (1987). Dar în majoritatea acestor studii se arată că există o slăbire a capacității de apărare imunologică în fața stresului, totuși nefiind foarte clar dacă aceste niveluri sînt atît de scăzute încît să ducă la riscuri medicale.
23. Stresul și răcelile: Sheldon Cohen și alții, „Psychological Stress and Susceptibility to the Common Cold" („Stresul psihologic și sensibilitatea exagerată la răcelile obișnuite"), *New England Journal of Medicine* 325 (1991).

24. Supărările zilnice și infecțiile: Arthur Stone și alții, „Secretory IgA as a Measure of Immunocompetence", *Journal of Human Stress* 13 (1987). Într-un alt studiu, 246 de soți, soții și copii au ținut un jurnal zilnic al motivelor de stres din familia lor într-un sezon cu gripă. Cei care au avut cele mai multe crize familiale au avut și cele mai multe gripe și mai multe zile cu febră, făcîndu-se inclusiv o măsurătoare a nivelului anticorpilor. Vezi și R. D. Clover și alții, „Family Functioning and Stress as Predictors of Influenza B Infection" („Funcționarea familiei și stresului ca indicatori ai gripei infecțioase B"), *Journal of Family Practice* 28 (mai 1989).
25. Herpesurile și stresul: o serie de studii făcute de Ronald Glaser și Janice Kiecolt-Glaser — de ex., „Psychological Influences on Immunity" („Influențele psihologice asupra imunității"), *American Psychologist* 43 (1988). Relația dintre stres și herpes este atît de puternică, încît acest lucru a fost demonstrat într-un studiu pe numai zece pacienți, folosindu-se herpesul ca măsurătoare; cu cît anxietatea era mai mare, stresul înregistrat de către pacienți era și el mai mare și creștea pericolul apariției de herpesuri în următoarele săptămîni; perioadele calme din viețile lor duceau la liniștirea herpesurilor, care nu mai apăreau. Vezi H. E. Schmidt și alții, „Stress as a Precipitating Factor in Subjects With Recurrent Herpes Labialis" („Stresul ca factor ce grăbește recurența herpesului la persoanele vulnerabile"), *Journal of Family Practice* 20 (1985).
26. Anxietatea la femei și bolile de inimă: Carl Thoreson a prezentat acest studiu la Congresul Internațional de Medicină Comportamentală de la Uppsala, Suedia (iulie 1990). Anxietatea poate de asemenea să joace un rol în a-i face pe unii oameni vulnerabili la bolile de inimă. Într-un studiu făcut la Universitatea Alabama, la Facultatea de Medicină, pe 1 123 de bărbați și femei între 45 și 77 de ani, s-a evaluat profilul lor emoțional. Acei bărbați care aveau înclinații mai mari spre anxietate și spre îngrijorare la vîrsta mijlocie riscau mai mult decît ceilalți să facă hipertensiune 20 de ani mai tîrziu. Vezi Abraham Markowitz și alții, *Journal of the American Medical Association* (14 nov. 1993).
27. Stresul și cancerul colorectal: Joseph C. Courtney și alții, „Stressful Life Events and the Risk of Colorectal Cancer" („Viața stresantă și riscul de a face cancer colorectal"), *Epidemiology* (sept. 1993), 4(5).
28. Relaxarea pentru contrabalansarea simptomelor bazate pe stres: vezi, de exemplu, Daniel Goleman și Joel Gurin, *Mind Body Medicine (Medicina minții și a trupului)*, Consumer Reports Books/St. Martin's Press, New York, 1993.

29. Depresia și bolile: vezi, de ex., Seymour Reichlin, „Neuroendocrine-Immune Interactions" („Interacțiunea neuroendocrină și imună"), *New England Journal of Medicine* (21 oct. 1993).
30. Transplantul de măduvă osoasă: citat de James Strain, „Cost Offset From a Psychiatric Consultation-Liaison Intervention With Elderly Hip Fracture Patients" („Consecințele în urma unei intervenții care presupune și o consultație la nivel psihiatric atunci cînd pacienții suferă la o vîrstă avansată de o fractură de șold"), *American Journal of Psychiatry* 148 (1991).
31. Howard Burton și alții, „The Relationship of Depression to Survival in Chronic Renal Failure" („Relația dintre depresie și supraviețuire în bolile cronice renale"), *Psychosomatic Medicine* (mart. 1986).
32. Lipsa de speranță și decesul în urma bolilor de inimă: Robert Anda și alții, „Depressed Affect, Hopelessness, and the Risk of Ischemic Heart Disease in a Cohort of U.S. Adults" („Deprimarea, lipsa de speranță și riscul îmbolnăvirii de boli de inimă în cazul mai multor adulți din SUA"), *Epidemiology* (iul. 1993).
33. Depresia și infarctul: Nancy Frasure-Smith și alții, „Depression Following Myocardial Infarction" („Depresia care însoțește infarctul miocardic"), *Journal of the American Medical Association* (20 oct. 1993).
34. Depresia în mai multe boli: dr. Michael von Korff de la Universitatea Washington, psihiatrul care a făcut acest studiu, a subliniat că în cazul unor asemenea pacienți care se confruntă cu situații dificile și care trăiesc de pe o zi pe alta, „dacă tratezi depresia unui pacient, constați ameliorări fără modificări ale stării de sănătate fizică. Dacă ești deprimat, simptomele ți se par însă mai grave. O boală fizică de obicei cronică este o mare problemă pentru adaptabilitate. Dacă ești deprimat, ești mai puțin capabil să înveți să ai grijă de boala ta. Chiar și în cazul bolilor fizice, dacă ești motivat și ai destulă energie și sentimentul valorii de sine — toate acestea fiind sub semnul întrebării în cazul unei depresii — atunci oamenii se pot adapta remarcabil chiar și la cele mai cumplite neajunsuri de sănătate."
35. Optimismul și operațiile de bypass: Chris Peterson și alții, *Learned Helplessness: A Theory for the Age of Personal Control* (*Dobîndirea depășirii neajutorării: o teorie pentru vîrsta controlului personal*), Oxford University Press, New York, 1993.
36. Accidentele la coloana vertebrală și speranța: Timothy Elliott și alții, „Negotiating Reality After Physical Loss: Hope, Depression, and Disability" („Negocierea realității după un accident fizic: speranța, depresia și infirmitatea"), *Journal of Personality and Social Psychology* 61, 4 (1991).
37. Riscul medical al izolării sociale: James House și alții, „Social Relationships and Health" („Relațiile sociale și sănătatea"), *Science* (29 iul. 1988). Dar vezi și o descoperire controversată: Carol Smith și alții, „Meta-Analysis of the Associations Between Social Support and Health Outcomes" („Meta-analiza legăturilor dintre sprijinul social și rezultatele în direcția sănătății"), *Journal of Behavioral Medicine* (1994).

38. Izolarea și riscul de deces: alte studii sugerează un mecanism biologic în funcție. Aceste descoperiri, citate în House, „Social Relationships and Health", au ajuns la concluzia că simpla prezență a unei alte persoane poate reduce anxietatea și scădea stresul psihologic la persoanele care se află în terapie intensivă, la reanimare. Efectul de reconfortare datorat prezenței unei alte persoane duce nu numai la o scădere a ritmului cardiac și a tensiunii arteriale, dar și la o mai mică secreție a acizilor grași, care ar putea bloca arterele. Una dintre teorii încearcă să explice efectul vindecător al contactelor sociale, care sugerează un mecanism mintal în funcție. Această teorie se bazează pe diverse date obținute în urma experiențelor pe animale, din care s-a constatat că există un efect de calmare a zonei hipotalamice posterioare, zonă a sistemului limbic cu puternice legături cu nucleul amigdalian. Prezența reconfortantă a unei alte persoane inhibă activitatea limbică, scăzînd ritmul de secreție al acetilcolinelor hidrocortizonului și catecolaminelor, toate acestea fiind substanțe neurochimice care declanșează o respirație mai rapidă, un ritm cardiac crescut sau alte semne fiziologice ale stresului.
39. Încordare, „Cost Offset" („Consecințe").
40. Cei ce supraviețuiesc infarctului și sprijinul emoțional: Lisa Berkman și alții, „Emotional Support and Survival After Myocardial Infarction, A Prospective Population Based Study of the Elderly" („Sprijinul emoțional și supraviețuirea după infarctul miocardic, un studiu bazat pe persoane în vîrstă"), *Annals of Internal Medicine* (15 dec. 1992).
41. Studiu suedez: Annika Rosengren și alții, „Stressful Life Events, Social Support, and Mortality in Men Born in 1933" („Evenimentele stresante ale vieții, sprijinul social și mortalitatea bărbaților născuți în 1933"), *British Medical Journal* (19 oct. 1993).
42. Certurile în căsnicie și sistemul imunitar: Janice Kiecolt-Glaser și alții, „Marital Quality, Marital Disruption, and Immune Function" („Calitatea căsniciei, dezmembrarea căsniciei și funcția imunologică"), *Psychosomatic Medicine* 49 (1987).
43. I-am luat un interviu lui John Cacioppo în *The New York Times* (15 dec. 1992).
44. Mă refer la gîndurile neplăcute: James Pennebaker, „Putting Stress Into Words: Health, Linguistic and Therapeutic Implications" („Exprimarea stresului în cuvinte: sănătate, implicații lingvistice și terapeutice"), lucrare prezentată la întîlnirea Asociației Americane a Psihologilor, Washington, DC (1992).

45. Psihoterapie și ameliorări medicale: Lester Luborsky și alții, „Is Psychotherapy Good for Your Health?" („Psihoterapia face bine la sănătate?"), lucrare prezentată la întîlnirea Asociației Americane a Psihologilor, Washington, DC (1993).
46. Grupurile de sprijin pentru cei bolnavi de cancer: David Spiegel și alții, „Effect of Psychosocial Treatment on Survival of Patients with Metastatic Breast Cancer" („Efectul tratamentului psihologic asupra pacientelor care au supraviețuit unui cancer la sîn cu metastaze"), *Lancet* nr. 8668, ii (1989).
47. Întrebările părinților: descoperirea a fost citată de dr. Steven Cohen-Cole, psihiatru la Universitatea Emory, atunci cînd i-am luat un interviu pentru *The New York Times* (13 nov. 1991).
48. Informații complete: de exemplu, programul Planetree din cadrul Pacific Presbyterian Hospital din San Francisco va face cercetări medicale asupra tuturor subiectelor în funcție de cerințe.
49. Cum pot deveni pacienții eficienți: în acest sens, a fost dezvoltat un program de către dr. Mack Lipkin, Jr., de la Universitatea de Medicină din New York.
50. Pregătirea emoțională a unei intervenții chirurgicale: am scris despre acest lucru în *The New York Times* (10 dec. 1987).
51. Îngrijirea din partea familiei pentru pacienții aflați în spital: din nou este un model Planetree, ca și cel de la spitalele Ronald McDonald, unde se permite ca părinții să stea undeva în apropierea spitalelor atunci cînd copiii sînt internați.
52. Conștientizare și medicină: vezi Jon Kabat-Zinn, *Full Catastrophe Living* (*Trăirea în plină catastrofă*), Delacorte, New York, 1991.
53. Programul de refacere în urma bolilor de inimă: vezi Dean Ornish, *Dr. Dean Ornish's Program for Reversing Heart Disease* (*Programul dr. Dean Ornish pentru refacerea pacienților cu boli de inimă*), Ballantine, New York, 1991.
54. Medicina bazată pe relațiile interumane: *Health Professions Education and Relationship-Centered Care* (*Educația în profesiunile legate de sănătate și relațiile bazate pe îngrijiri*). Raport al Pew-Fetzer Task Force on Advancing Psychosocial Health Education, Pew Health Professions Commission și Fetzer Institute at The Center of Health Professions din cadrul Universității California din San Francisco, San Francisco (aug. 1994).
55. Externarea mai rapidă: Încordarea, „Consecințe".
56. Este lipsă de etică să nu tratezi depresia în cazul pacienților cu boli cardiovasculare: Redford Williams și Margaret Chesney, „Psychosocial Factors and Prognosis in Established Coronary Heart Disease" („Factorii psihologici și prognozele în stabilirea bolilor coronariene"), *Journal of the American Medical Association* (20 oct. 1993).
57. Scrisoare deschisă către un chirurg. Stanley Kramer, „A Prescription for Healing" („Rețetă pentru vindecare"), *Newsweek* (7 iunie 1993).

PARTEA A PATRA
OAZE DE OPORTUNITĂȚI

Capitolul 12. Creuzetul familiei

1. Leslie și jocurile video: Beverly Wilson și John Gottman, „Marital Conflict and Parenting: The Role of Negativity in Families" („Conflictele maritale și creșterea copiilor: rolul gîndirii negative în familii") din M. H. Bornstein, *Handbook of Parenting* (*Ghidul părintelui*), vol. 4, Lawrence Erlbaum, Hillsdale, New Jersey, 1994.
2. Cercetarea emoțiilor în familie a fost făcută mai sistematic în studiile lui John Gottman, pe care le-am recapitulat în Capitolul 9. Vezi Carole Hooven, Lynn Katz și John Gottman, „The Family as a Meta-emotion Culture" („Familia ca tip de cultură meta-emoțională"), *Cognition and Emotion* (primăvara 1994).
3. Beneficiile copiilor cu părinți adepți ai educației emoționale: Hooven, Katz și Gottman, „The Family as a Meta-emotion Culture".
4. Sugarii optimiști: T. Berry Brazelton în prefața de la *Heart Start: The Emotional Foundations of School Readiness* (*Heart Start: baza emoțională a pregătirii pentru școală*), Centrul Național de Programe pentru Sugari, Arlington, VA, 1992.
5. Indicatori emoționali ai succesului la școală: *Heart Start*.
6. Elemente pentru pregătirea copiilor pentru începerea școlii: *Heart Start*, p. 7.
7. Sugari și mame: *Heart Start*, p. 9.
8. Neajunsuri create prin neglijare: M. Erickson și alții, „The Relationship Between Quality of Attachment and Behavior Problems in Preschool in a High-Risk Sample" („Relația dintre calitatea afecțiunii și problemele de comportament la preșcolarii cu risc mare") din I. Betherton și E. Waters (ed.), *Monographs of the Society of Research in Child Development* 50, seria nr. 209.
9. Lecții care rămîn și care sînt date în primii patru ani: *Heart Start*, p. 13.
10. Supravegherea în timp a copiilor agresivi: L.R. Huesman, Leonard Eron și Patty Warnicke-Yarmel, „Intellectual Function and Aggression" („Funcția intelectuală și agresivitatea"), *The Journal of Personality and Social Psychology* (ian. 1987). Descoperiri similare au fost prezentate și de Alexander Thomas și Stella Chess în revista *Child Development* din sept. 1988, într-un studiu făcut pe 75 de copii, care au fost urmăriți la intervale fixe, începînd din 1956, cînd aveau între 7 și 12 ani. Alexander Thomas și alții, „Longitudinal Study of Negative Emotional States and Adjustments From Early Childhood Through Adolescence" („Studiu aprofundat al stărilor emoționale negative și adaptările posibile încă din prima copilărie și pînă la adolescență"), *Child Development* 59 (1988). Zece ani mai tîrziu, copiii considerați cei mai agresivi de către părinți și profesori în anii de școală primară au fost cei mai agitați din punct de vedere emo-

țional către sfîrșitul adolescenței. Aceștia erau copii (cam de două ori mai mulți băieți decît fete) care nu numai că săreau la bătaie din orice, dar erau și disprețuitori și ostili față de alți copii și chiar față de propriile familii și față de profesori. De-a lungul anilor, ostilitatea lor nu s-a schimbat; ca adolescenți, s-au înțeles mult mai greu cu colegii de clasă și cu familiile și au avut probleme la școală. Cînd au fost contactați ca adulți, problemele mergeau de la faptul că erau certați cu legea și pînă la anxietate și depresie.

11. Lipsa empatiei la copiii maltratați: observațiile celor de la creșă și descoperirile făcute au fost prezentate în lucrarea lui Mary Main și Carol George, „Responses of Abused and Disadvantaged Toddlers to Distress in Agemates: A Study in the Day-Care Setting" („Reacțiile copiilor mici maltratați sau dezavantajați, față de supărările celor de vîrsta lor: studiu făcut la creșă"), *Developmental Psychology* 21, 3 (1985). Aceste descoperiri au fost verificate și pe preșcolari: Bonnie Klimes-Dougan și Janet Kistner, „Physically Abused Preschoolers' Responses to Peers' Distress" („Reacțiile față de supărările semenilor în cazul preșcolarilor maltratați fizic"), *Developmental Psychology* 26 (1990).
12. Dificultățile copiilor maltratați: Robert Emery, „Family Violence" („Violența în familie"), *American Psychologist* (feb. 1989).
13. Maltratarea de-a lungul generațiilor: rămîne de discutat dacă acești copii maltratați devin părinți care maltratează. Vezi, de exemplu, Cathy Spatz Widom, „Child Abuse, Neglect and Adult Behavior" („Maltratarea copilului, neglijarea sa și comportamentul adultului"), *American Journal of Orthopsychiatry* (iul. 1989).

Capitolul 13. Trauma și reînvățarea emoțională

1. Am scris despre traumele de durată ca urmare a crimelor de la Școala Primară Cleveland în *The New York Times* la rubrica „Education Life" (7 ian. 1990).
2. Exemplele de tulburare de stres posttraumatic la victimele delincvenței au fost oferite de dr. Shelly Niederbach, psiholog în Serviciul de consiliere a victimelor Brooklyn.
3. Amintirile din Vietnam sînt din „Analysis of Aversive Memories Using the Fear-Potentiated Startle Paradigm" („Analiza unor amintiri neplăcute folosind paradigma fricii potențiale") de M. Davis din N. Butters și L.R. Squire (ed.), *The Neuropsychology of Memory* (*Neuropsihologia memoriei*), Guilford Press, New York, 1992.
4. LeDoux aduce în discuție acest caz, care devine unul științific pentru aceste amintiri, mai cu seamă extrem de supărătoare din „Indelibility of Subcortical Emotional Memories" („Incapacitatea amintirilor emoționale din zona subcorticală"), *Journal of Cognitive Neuroscience* (1989), vol. 1, 238–243.
5. I-am luat un interviu dr. Charney în *The New York Times* (12 iun. 1990).

6. Experimentele făcute în laborator pe animale mi-au fost descrise de dr. John Krystal și au fost repetate în mai multe laboratoare științifice. Studiile majore în acest sens au fost făcute de dr. Jay Weiss de la Universitatea Duke.
7. Cea mai bună relatare asupra schimbărilor din creier în cazul tulburării de stres posttraumatic și rolului nucleului amigdalian în acest caz este cea făcută de Dennis Charney și alții în „Psychobiologic Mechanisms of Posttraumatic Stress Disorder" („Mecanismele psihologice ale tulburării de stres posttraumatic") din *Archives of General Psychiatry* 50 (apr. 1993), 294–305.
8. O parte dintre dovezile pentru schimbările în creier apărute în urma traumelor provin din experiențe cu veterani din Vietnam, cu tulburări de stres posttraumatic ce au fost injectați cu yohimbină, un drog aplicat pe vîrful săgeților de indienii din America de Sud pentru a-și imobiliza prada. În doze extrem de mici, yohimbina blochează acțiunea receptorului specific (respectiv, vîrful neuronului care primește un neurotransmițător). De obicei, aceasta acționează ca o frînă pentru catecolamine. Yohimbina preia frîiele, împiedicînd receptorii să simtă secrețiile de catecolamină; rezultatul este o creștere a nivelului de catecolamină. Odată ce aceste frîne neurale pentru anxietate au fost scoase din uz prin această injecție, yohimbina a declanșat panică în 9 din 15 pacienți cu tulburare de stres posttraumatic și amintiri intense la 6 dintre ei. Un veteran a avut o halucinație, părîndu-i-se că a fost doborît un elicopter și că a rămas doar fum în urma sa și o lumină puternică; un altul a văzut o explozie a unei mine în dreptul unui Jeep în care se aflau camarazii lui de arme — aceeași scenă care îl obsedase de multe ori în coșmaruri și pe care o revedea de peste 20 de ani. Studiul cu yohimbină a fost condus de dr. John Krystal, directorul Laboratorului de psihofarmacologie clinică din cadrul Centrului Național de tulburări de stres posttraumatic din West Haven, Connecticutt, Spitalul Veteranilor.
9. La bărbații cu tulburare de stres posttraumatic există mai puțini receptori α-2: vezi Charney, „Psychobiologic Mechanisms".
10. Creierul încearcă să scadă secreția de CRF, compensînd prin reducerea numărului de receptori care o eliberează. Faptul că acesta este un semn că ceva s-a întîmplat la cei cu tulburare de stres posttraumatic a putut fi constatat în urma unui studiu în care opt pacienți au fost tratați pentru această problemă, făcîndu-li-se injecții cu CRF. De obicei, o injecție cu CRF generează o invazie de ACHT, hormonul care se răspîndește în corp pentru a declanșa catecolaminele. Dar la pacienții cu tulburare de stres posttraumatic, spre deosebire de cei fără tulburare de stres posttraumatic, nu s-a putut distinge nici o schimbare a nivelului de ACHT — semn care arată că practic creierul lor a tăiat legătura cu receptorii CRF, pentru că erau deja

mult prea încărcați cu hormoni ai stresului. Studiul a fost descris de Charles Nemeroff, psihiatru la Universitatea Duke.

11. I-am luat un interviu dr. Nemeroff în *The New York Times* (12 iun. 1990).
12. Ceva similar se pare că se întîmplă și cu tulburarea de stres posttraumatic: de exemplu, într-o experiență făcută cu veterani din Vietnam diagnosticați cu tulburare de stres posttraumatic, acestora li s-a prezentat un film de 15 minute special montat pentru a arăta scene clare de luptă din pelicula *Plutonul*. Într-un grup, veteranilor li s-a făcut injecție cu naloxon, o substanță care blochează endorfinele. După ce au văzut filmul, acești veterani nu au demonstrat nici o modificare a sensibilității la durere. Dar la grupul căruia nu i se administrase blocantul cu endorfină sensibilitatea la durere a scăzut simțitor, cu 30%, indicînd o creștere în secreția de endorfină. Aceeași scenă nu a avut același efect la veteranii care nu aveau tulburare de stres posttraumatic, sugerîndu-se astfel că la victimele tulburării de stres posttraumatic traseele nervoase care reglează endorfinele sînt extrem de sensibile sau hiperactive — efect care devine vizibil doar cînd sînt expuși din nou la ceva care amintește de trauma inițială. În această secvență, nucleul amigdalian evaluează mai întîi importanța emoțională a ceea ce este văzut. Studiul a fost făcut de dr. Roger Pitman de la Harvard, psihiatru. Ca și în cazul altor simptome ale tulburării de stres posttraumatic, schimbarea creierului nu se face doar sub șoc, ci poate fi declanșată din nou dacă există o rămășiță din cumplitul eveniment inițial. De exemplu, Pitman a constatat că atunci cînd șobolanii de laborator erau expuși unor șocuri electrice în cușcă, ei dezvoltau același analgezic pe bază de endorfină care a apărut și la veteranii din Vietnam care au urmărit filmul *Plutonul*. Săptămîni mai tîrziu, cînd șobolanii au fost puși în cuștile unde au fost electrocutați — dar de data aceasta fără să li se administreze șocul electric — ei au devenit din nou insensibili la durere, ca în primul caz. Vezi Roger Pitman, „Naloxone-Reversible Analgesic Response to Combat-Related Stimuli in Posttraumatic Stress Disorder" („Reacția analgezică a naloxonului pentru combaterea stimulilor în tulburarea de stres posttraumatic"), *Archives of General Medicine* (iun. 1990). Vezi de asemenea și Hillel Glover, „Emotional Numbing: A Possible Endorphin-Mediated Phenomenon Associated with Post-Traumatic Stress Disorders and Other Allied Psychopathologic States" („Blocarea emoțională: un posibil fenomen mediat de endorfine în cazul tulburării de stres posttraumatic sau în cazul altor stări psihopatologice"), *Journal of Traumatic Stress* 5, 4 (1992).
13. Dovada la nivelul creierului pe care o găsim în acest fragment se bazează pe un excelent articol al lui Dennis Charney, „Psychobiologic Mechanisms" („Mecanismele psihobiologice").

14. Charney, „Psychobiologic Mechanisms", 300.
15. Rolul cortexului prefrontal în dezvățul de frică: în studiul lui Richard Davidson, voluntarii au reacționat printr-o transpirație abundentă (un barometru al anxietății) atunci cînd au auzit un zgomot urmat de un alt sunet asurzitor, insuportabil. Sunetul puternic a declanșat transpirația. După un timp, zgomotul inițial era de ajuns pentru a declanșa același volum de transpirație, arătînd astfel că voluntarii au început să aibă aversiune față de el. Pe măsură ce au continuat să audă doar zgomotul de mică intensitate, fără sunetul intolerabil, aversiunea inițială a dispărut — zgomotul inițial nu mai provoca transpirație. Cu cît cortexul prefrontal al voluntarilor era mai activ, cu atît reușeau să scape mai repede de acea frică dobîndită.

    Într-o altă experiență, s-a arătat rolul lobilor prefrontali în depășirea fricii. Șobolanii de laborator — ca și în multe alte cazuri din aceste studii — au învățat să se teamă de un sunet însoțit cu un șoc electric. Șobolanii au fost supuși apoi unei lobotomii, o leziune chirurgicală la nivelul creierului, care a tăiat legătura lobilor prefrontali cu nucleul amigdalian. În următoarele zile, șobolanilor li s-a dat să audă sunetul fără ca acesta să mai fie însoțit de șocul electric. Încetul cu încetul, după un timp, șobolanii care învățaseră să se teamă de acel sunet au eliminat gradual frica. La cei ai căror lobi prefrontali fuseseră deconectați a durat de două ori mai mult ca să se dezvețe — sugerîndu-se astfel că există un rol crucial al lobilor prefrontali în stăpînirea fricii și, în general, în stăpînirea lecțiilor emoționale. Această experiență a fost făcută de Maria Morgan, fostă studentă a lui Joseph LeDoux la Centrul de știință neurală al Universității New York.
16. Refacerea după tulburarea de stres posttraumatic: mi-a vorbit despre acest studiu Rachel Yehuda, neurochimist și director al Programului de studiere a stresului traumatic de la Facultatea de Medicină Muntele Sinai din Manhattan. Am prezentat la rîndul meu rezultatele în *The New York Times* (6 oct. 1992).
17. Traumele copilăriei: Lenore Terr, *Too Scared to Cry* (*Prea speriat pentru a plînge*), HarperCollins, New York, 1990.
18. Căile de refacere după traumă: Judith Lewis Herman, *Trauma and Recovery* (*Trauma și refacerea*), Basic Books, New York, 1992.
19. „Dozarea" traumei — Mardi Horowitz, *Stress Response Syndromes* (*Sindromul de reacție la stres*), Jason Aronson, Northvale, New Jersey, 1986.
20. Un alt nivel la care funcționează reînvățarea, cel puțin pentru adulți, este cel filozofic. Veșnica întrebare a victimei — „De ce tocmai eu?" — trebuie abordată. Atunci cînd devine victima unei traume, persoana își pierde încrederea în lume, gîndind că ceea ce se întîmplă în viață nu este drept — deci nu mai poate să fie convinsă

că deține controlul asupra destinului trăind o viață așa cum trebuie. Răspunsul la această neliniște a victimei desigur că nu trebuie să fie unul filozofic sau de ordin religios; misiunea este de reconstruire a sistemului de încredere sau de credință care îi permite acelei persoane să trăiască din nou în lume alături de oameni pe care se poate bizui.

21. Frica inițială persistă chiar atunci cînd este stăpînită, lucru ce a fost arătat în diverse studii chiar și pe șobolani de laborator, care au fost condiționați să se teamă de un sunet, cum ar fi un clopoțel, atunci cînd sunetul apărea însoțit de un șoc electric. După aceea, cînd auzeau clopoțelul, ei reacționau cu frică, chiar dacă nu exista șocul electric. Treptat, după un an (o perioadă extrem de lungă pentru un șobolan — cam o treime din viața sa), șobolanii își pierdeau teama de clopoțel. Dar frica reapărea la cote maxime atunci cînd clopoțelul era din nou însoțit de un șoc electric. Frica revenea într-o clipă — în schimb, dura luni și luni de zile pentru a dispărea. Bineînțeles că se poate face o paralelă cu oamenii, atunci cînd este vorba de o frică traumatizantă din trecut care reapare cu toată forța, reamintind de trauma inițială.
22. Studiul terapeutic al lui Luborsky este prezentat în amănunt în *Understanding Transference: The CCRT Method* (*Înțelegerea transferului: metoda CCRT*) de Lester Luborsky și Paul Crits-Christoph, Basic Books, New York, 1990.

Capitolul 14. Temperamentul nu este predestinat

1. Vezi, de exemplu, Jerome Kagan și alții, „Initial Reactions to Unfamiliarity" („Reacțiile inițiale față de lucrurile cu care nu sîntem familiarizați"), *Current Directions in Psychological Science* (dec. 1992). O descriere completă a temperamentului apare în *Galen's Prophecy* de Kagan.
2. Tom și Ralph sînt arhetipurile de timiditate și îndrăzneală, așa cum sînt ele descrise în *Galen's Prophecy* de Kagan, pp. 155–157.
3. Problemele pe viață ale copilului timid: Iris Bell, „Increased Prevalence of Stress-related Symptoms in Middle-aged Women Who Report Childhood Shyness" („Creșterea simptomelor legate de stres la femeile de vîrstă mijlocie cu copii timizi"), *Annals of Behavior Medicine* 16 (1994).
4. Ritmul cardiac crescut: Iris R. Bell și alții, „Failure of Heart Rate Habituation During Cognitive and Olfactory Laboratory Stressors in Young Adults With Childhood Shyness" („Eșecul de a regulariza ritmul cardiac în timpul experiențelor stresante cognitive și olfactive făcute pe tinerii adulți care au suferit de timiditate în copilărie"), *Annals of Behavior Medicine* 16 (1994).
5. Panica la adolescenți: Chris Hayward și alții, „Pubertal Stage and Panic Attack History in Sixth- and Seventh-grade Girls" („Pubertatea și crizele de panică la elevele de clasa a șasea și a șaptea"), *American Journal of Psychiatry*, vol. 149(9) (sept. 1992), pp. 1239–1243; Jerold Rosenbaum și alții, „Behavioral Inhibition in Childhood: A Risk Factor for Anxiety Disorders" („Inhibiția comportamentală la copii: factori de risc pentru anxietate"), *Harvard Review of Psychiatry* (mai 1993).

6. Studiile asupra personalității și diferențelor emisferice au fost făcute de către dr. Richard Davidson de la Universitatea din Wisconsin și de către dr. Andrew Tomarken, psiholog la Universitatea Vanderbilt: vezi Andrew Tomarken și Richard Davidson, „Frontal Brain Activation in Repressors and Nonrepressors" („Activarea creierului frontal la apariția represorilor și nonrepresorilor"), *Journal of Abnormal Psychology* 103 (1994).
7. Observațiile asupra felului în care mamele își pot ajuta copiii timizi să devină mai îndrăzneți au fost făcute cu Doreen Arcus. Amănunte în cartea lui Kagan, *Galen's Prophecy*.
8. Kagan, *Galen's Prophecy*, pp. 194–195.
9. Mai puțin timid odată cu trecerea anilor: Jens Asendorpf, „The Malleability of Behavioral Inhibition: A Study of Individual Developmental Functions" („Maleabilitatea inhibiției comportamentale: studiu asupra funcțiilor de dezvoltare individuală"), *Developmental Psychology* 30, 6 (1994).
10. Hubel și Wiesel: David H. Hubel, Thorsten Wiesel și S. Levay, „Plasticity of Ocular Columns in Monkey Striate Cortex" („Plasticitatea coloanelor oculare la cortexul striat al maimuțelor"), *Philosophical Transactions of the Royal Society of London* 278 (1977).
11. Experiențe și creierul șobolanilor: studiul lui Marian Diamond și alții este descris de Richard Thompson în *The Brain* (*Creierul*), W. H. Freeman, San Francisco, 1985.
12. Modificările creierului în tratarea disfuncțiilor obsesive: L. R. Baxter și alții, „Caudate Glucose Metabolism Rate Changes With Both Drug and Behavior Therapy for Obsessive-Compulsive Disorder" („Evaluarea schimbărilor în metabolismul glucozei caudate produse de medicamente și de terapia comportamentală în cazul tulburărilor obsesive"), *Archives of General Psychiatry* 49 (1992).
13. Activitatea crescută a lobilor prefrontali: L.R. Baxter și alții, „Local Cerebral Glucose Metabolic Rates in Obsessive-Compulsive Disorder" („Evaluarea metabolismului glucozei la nivel cerebral local în cazul tulburărilor obsesive"), *Archives of General Psychiatry* 44 (1987).
14. Maturitatea lobilor prefrontali: Bryan Kolb, „Brain Development, Plasticity, and Behavior" („Dezvoltarea creierului, plasticitate și comportament"), *American Psychologist* 44 (1989).
15. Experiențe din copilărie și probleme prefrontale: Richard Davidson, „Asymmetric Brain Function, Affective Style and Psychopathology: The Role of Early Experience and Plasticity" („Funcția creierului asimetric, stilul afectiv și psihopatologia: rolul experiențelor timpu-

rii și plasticitatea"), *Development and Psychopathology*, vol. 6 (1994), pp. 741–758.

16. Reglarea biologică și dezvoltarea creierului: Schore, *Affect Regulation*.
17. M.E. Phelps și alții, „PET: A Biochemical Image of the Brain at Work" („PET: o imagine biochimică a funcționării creierului") în N.A. Lassen și alții, *Brain Work and Mental Activity: Quantitative Studies with Radioactive Tracers* (*Funcționarea creierului și activitățile mintale: studii cantitative cu reactivi radioactivi*), Munksgaard, Copenhaga, 1991.

PARTEA A CINCEA
ALFABETUL EMOȚIONAL

Capitolul 15. Costurile analfabetismului emoțional

1. Alfabetizarea emoțională: am scris despre aceste cursuri în *The New York Times* (3 martie 1992).
2. Statistici asupra numărului de crime consemnate în rapoartele poliției, *Crime in the U.S., 1991*, publicat de Ministerul de Justiție.
3. Delicte violente la adolescenți: în 1990, numărul arestărilor pentru delictele violente a crescut cu 430 la 100 000 de locuitori, o creștere de 27% față de 1980. Arestările de adolescenți pentru viol au crescut de la 10,9 la 100 000 la 21,9 la 100 000 în 1990. Crimele săvîrșite de adolescenți au crescut de patru ori între 1965 și 1990, de la 2,8 la 100 000 la 12,1; pînă în 1990, trei din patru crime săvîrșite de adolescenți erau făcute cu arme de foc, o creștere cu 79% în ultimii zece ani. Jafurile cu circumstanțe agravante au crescut la adolescenți cu 64% din 1980 pînă în 1990. Vezi, de ex., Ruby Takanashi, „The Opportunities of Adolescence" („Ocaziile adolescenței"), *American Psychologist* (feb. 1993).
4. În 1950, numărul sinuciderilor printre cei între 15 și 24 de ani a fost de 4,5 la 100 000 de locuitori. În 1989, era de trei ori mai mare, 13,3. Numărul de sinucideri la copii între 10 și 14 ani aproape s-a triplat între 1968 și 1985. Cifrele ce se referă la sinucideri, victime ale crimelor și sarcini sînt din *Health, 1991*, publicație editată de Ministerul Sănătății din SUA și Rețeaua pentru copii, *A Data Book of Child and Adolescent Injury* (*Anuar statistic al problemelor adolescenților*), Centrul Național pentru Educație și Sănătate a Mamei și Copilului, Washington, DC, 1991.
5. În ultimii 30 de ani, din 1960 încoace, numărul celor bolnavi de blenoragie a crescut de patru ori în rîndul copiilor între 10 și 14 ani și de trei ori la copiii între 15 și 19 ani. În 1990, 20% dintre pacienții cu SIDA aveau între 20 și 30 de ani, mulți îmbolnăvindu-se în timpul adolescenței. Presiunile exterioare pentru a începe cît mai devreme viața sexuală sînt tot mai puternice. Un sondaj făcut în anii 1990 a arătat că peste o treime dintre tinerele femei susțin că și-au început viața sexuală pentru că au fost obligate de anturaj. Cu o generație înainte, doar 13% dintre femei susțineau acest lucru. Vezi Ruby Takanashi, „The Opportunities of Adolescence" („Ocaziile adolescenței"), Rețeaua pentru copii, *A Data Book of Child and Adolescent Injury*.

6. Consumul de heroină și cocaină în rîndul populației albe a crescut de la 18 la 100 000 în 1970 la 68 în 1990, fiind deci de trei ori mai mare. Dar cam tot în acești 20 de ani la populația de culoare creșterea a fost de la 53 la 100 000 de locuitori în 1970 la 766 în 1990 — aproape de *13 ori* mai mult decît cu 20 de ani înainte. Cifrele în legătură cu consumul de droguri sînt luate din *Crime in the U.S., 1991*, Ministerul Justiției din SUA.
7. Unul din cinci copii are probleme psihologice care le marchează viața într-un fel sau altul, cel puțin așa susțin sondajele făcute în Statele Unite, Noua Zeelandă, Canada și Porto Rico. Problema cel mai des întîlnită este anxietatea la copiii sub 11 ani, presupunînd și tulburări majore în 10% din cazuri, apărînd fobii îndeajuns de grave, încît să aibă un impact puternic asupra vieții normale; alți 5% au o anxietate generalizată și îngrijorare permanentă, iar 4% cu anxietate intensă în momentul despărțirii de părinți. Cantitățile de alcool consumat au crescut la băieți de vîrsta adolescenței cam cu 20% pînă la 20 de ani. Eu am semnalat mare parte dintre aceste date despre tulburările emoționale ale copiilor într-un articol din *The New York Times* (10 ian. 1989).
8. Studiul la nivel național asupra problemelor emoționale ale copiilor și comparația cu alte țări: Thomas Achenbach și Catherine Howell, „Are America's Children's Problems Getting Worse? A 13-Year Comparison" („Oare problemele copiilor americani se înrăutățesc? Studiu comparativ pentru vîrsta de 13 ani"), *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry* (nov. 1989).
9. Comparația între țări a fost făcută de Urie Bronfenbrenner în *Child Care in Context: Cross-Cultural Perspectives* (*Îngrijirea copilului în context: perspective interculturale*) de Michael Lamb și Kathleen Sternberg, Lawrence Erlbaum, Englewood, New Jersey, 1992.
10. Urie Bronfenbrenner a luat cuvîntul la un simpozion în cadrul Universității Cornell (24 sept. 1993).
11. Studii asupra agresivității și delincvenței la copii: vezi, de exemplu, Alexander Thomas și alții, „Longitudinal Study of Negative Emotional States and Adjustments from Early Childhood Through Adolescence", *Child Development*, vol. 59 (sept. 1988).
12. Experimentul cu bătăușii: John Lochman, „Social-Cognitive Processes of Severely Violent, Moderately Aggressive, and Nonaggressive Boys" („Procesele socio-cognitive la băieții foarte violenți, cu o

agresivitate scăzută și neagresivi"), *Journal of Clinical and Consulting Psychology*, 1994.

13. Studiu asupra agresivității băieților: Kenneth A. Dodge, „Emotion and Social Information Processing" („Prelucrarea informațiilor emoționale și sociale") din J. Garber și K. Dodge, *The Development of Emotion Regulation and Dysregulation* (*Dezvoltarea reglării emoționale și a dereglărilor*), Cambridge University Press, New York, 1991.
14. Disprețul pentru bătăuși: J.D. Coie și J.B. Kupersmidt, „A Behavioral Analysis of Emerging Social Status in Boys' Groups" („O analiză comportamentală a apariției statutului social în grupurile de băieți"), *Child Development* 54 (1983).
15. Pînă la jumătate dintre copiii nestăpîniți: vezi, de exemplu, Dan Offord și alții, „Outcome, Prognosis, and Risk in a Longitudinal Follow-up Study" („Rezultate, prognoze și riscuri într-un studiu longitudinal de lungă durată"), *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry* 31 (1992).
16. Copiii agresivi și delincvența: Richard Tremblay și alții, „Predicting Early Onset of Male Antisocial Behavior from Preschool Behavior" („Anticiparea apariției comportamentului antisocial masculin încă din comportamentul preșcolar"), *Archives of General Psychiatry* (sept. 1994).
17. Ce se întîmplă în familia unui copil înainte ca acesta să ajungă la școală evident că este de o importanță capitală în ce privește înclinația spre agresivitate. Un studiu, de exemplu, a arătat că acei copii ai căror mame i-au respins la vîrsta de un an sau care au avut o naștere mai complicată erau de patru ori mai înclinați spre comiterea de delicte violente pînă la 18 ani. Adriane Raines și alții, „Birth Complications Combined with Early Maternal Rejection at Age One Predispose to Violent Crime at Age 18 Years" („Complicațiile de la naștere combinate cu respingerea timpurie din partea mamei, la vîrsta de un an, predispun la delicte violente la 18 ani"), *Archives of General Psychiatry* (dec. 1994).
18. Deși se părea că un IQ verbal mic poate anticipa delincvența (un studiu a arătat că există o diferență de opt puncte între punctajele delincvenților și nondelincvenților), există dovezi că impulsivitatea este o cauză mai directă și mai puternică pentru un IQ scăzut și pentru delincvență. În cazul punctajelor mici, copiii impulsivi nu dau atenție suficientă învățării unui limbaj sau raționamentelor în funcție de care se stabilește un punctaj al IQ-ului verbal, astfel încît impulsivitatea face să scadă aceste punctaje. Într-un studiu făcut pe tineretul din Pittsburgh într-un proiect longitudinal, bine realizat, în care s-au luat în calcul IQ-ul și impulsivitatea la copiii între zece și 12 ani, impulsivitatea era aproape de trei ori mai relevantă decît IQ-ul verbal în anticiparea delincvenței. Vezi această discuție în „On the Relation Between IQ, Impulsivity, and Delinquency" („Despre legătura dintre IQ, impulsivitate și delincvență") de Jack Block din *Journal of Abnormal Psychology*, 104 (1995).

19. Fetele „rele" și sarcina: Marion Underwood și Melinda Albert, „Fourth-Grade Peer Status as a Predictor of Adolescent Pregnancy" („Statutul în rîndul colegilor, elevi de clasa a patra ca predictor al sarcinilor la vîrsta adolescentă"), lucrare prezentată la întîlnirea Societății de cercetare a dezvoltării copilului, Kansas City, Missouri (apr. 1989).
20. Traiectoria spre delincvență: Gerald R. Patterson, „Orderly Change in a Stable World: The Antisocial Trait as Chimera" („Schimbări la ordinea zilei într-o lume stabilă: trăsăturile antisociale — o himeră"), *Journal of Clinical and Consulting Psychology* 62 (1993).
21. Tiparul de gîndire al agresivității: Ronald Slaby și Nancy Guerra, „Cognitive Mediators of Aggression in Adolescent Offenders" („Mediatori cognitivi ai agresivității la delincvenții adolescenți"), *Developmental Psychology* 24 (1988).
22. Cazul Danei: din Laura Mufson și alții, *Interpersonal Psychotherapy for Depressed Adolescents* (*Psihoterapie interpersonală pentru adolescenții cu depresii*), Guilford Press, New York, 1993.
23. Numărul crescînd al depresiilor în lumea întreagă: Grupul de colaborare interstatal, „The Changing Rate of Major Depression: Cross-National Comparisons" („Numărul mereu în schimbare al depresiilor majore: comparații naționale"), *Journal of the American Medical Association* (2 dec. 1992).
24. Posibilitatea de a face o depresie este de zece ori mai mare: Peter Lewinsohn și alții, „Age-Cohort Changes in the Lifetime Occurrence of Depression and Other Mental Disorders" („Numeroasele schimbări în funcție de vîrstă duc la depresie și alte dezechilibre mintale"), *Journal of Abnormal Psychology* 102 (1993).
25. Epidemiologia depresiei: Patricia Cohen și alții, Institutul Psihiatric din New York, 1988; Peter Lewinsohn și alții, „Adolescent Psychopathology: I. Prevalence and Incidence of Depression in High School Students" („Psihopatologia adolescentului: răspîndirea și incidența depresiei la elevii de liceu"), *Journal of Abnormal Psychology* 102 (1993). Vezi de asemeni Mufson și alții, *Interpersonal Psychotherapy*. Pentru o trecere în revistă și a altor estimări: E. Costello, „Developments in Child Psychiatric Epidemiology" („Evoluția epidemiologică psihiatrică a copilului"), *Journal of the Academy of Child and Adolescent Psychiatry* 28 (1989).
26. Tiparele depresiei la tineri: Maria Kovacs și Leo Bastiaens, „The Psychotherapeutic Management of Major Depressive and Dysthymic Disorders in Childhood and Adolescence: Issues and Prospects" („Tratarea psihoterapeutică a depresiilor majore și a tulburărilor distimice în copilărie și adolescență: puncte de vedere și perspective") din I.M. Goodyer, *Mood Disorders in Childhood and Ado-*

lescence (*Tulburări de dispoziție în copilărie și adolescență*), Cambridge University Press, New York, 1994.

27. Depresia la copii: Kovacs, *op. cit.*
28. I-am luat un interviu Mariei Kovacs în *The New York Times* (11 ian. 1994).
29. Probleme sociale și emoționale la copiii cu depresii: Maria Kovacs și David Goldston, „Cognitive and Social Development of Depressed Children and Adolescents" („Evoluția cognitivă și socială a copiilor și adolescenților cu depresie"), *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry* (mai 1991).
30. Neajutorarea și depresia: John Weiss și alții, „Control-related Beliefs and Selfreported Depressive Symptoms in Late Childhood" („Convingeri controlate și simptome depresive recunoscute în copilăria tîrzie"), *Journal ofAbnormal Psychology* 102 (1993).
31. Pesimism și depresie la copii: Judy Garber, Universitatea Vanderbilt, vezi, de ex., Ruth Hilsman și Judy Garber, „A Test of the Cognitive Diathesis Model of Depression in Children: Academic Stressors, Attributional Style, Perceived Competence and Control" („Test pentru modelul cognitiv de diateză al depresiei la copii: factorii stresanți de la școală, stil autoritar, perceperea competenței și controlul"), *Journal of Personality and Social Psychology* 67 (1994); Judith Garber, „Cognitions, Depressive Symptoms, and Development in Adolescents" („Simptome cognitive, depresive și dezvoltarea adolescenților"), *Journal of Abnormal Psychology* 102 (1993).
32. Garber, „Cognitions".
33. *Ibidem.*
34. Susan Nolen-Hoeksema și alții, „Predictors and Consequences of Childhood Depressive Symptoms: A Five-Year Longitudinal Study" („Anticipări și consecințe asupra simptomelor depresive din copilărie: studiu aprofundat pe cinci ani"), *Journal of Abnormal Psychology* 101 (1992).
35. Numărul depresiilor s-a înjumătățit: Gregory Clarke, Universitatea din Oregon, Centrul de Științe Medicale, „Prevention of Depression in At-Risk High School Adolescents" („Prevenirea depresiei la adolescenții din liceele cu probleme"), lucrare prezentată la Academia Americană de Psihologie a Copilului și Adolescentului (oct. 1993).
36. Garber, „Cognitions".
37. Hilda Bruch, „Hunger and Instinct" („Foamea și instinctul"), *Journal of Nervous and Mental Disease* 149 (1969). *The Golden Cage: The Enigma of Anorexia Nervosa* (*Colivia de aur, enigmele anorexiei nervoase*), Harvard University Press, Cambridge, Massachusetts, nu a fost publicată pînă în 1978.
38. Studierea problemelor de alimentație nesănătoasă: Gloria R. Leon și alții, „Personality and Behavioral Vulnerabilities Associated with Risk Status for Eating Disorders in Adolescent Girls" („Personalitate și vulnerabilități comportamentale asociate cu un risc crescut al problemelor de alimentație nesănătoasă la adolescente"), *Journal of Abnormal Psychology* 102 (1993).
39. Băiețelul de șase ani care se considera gras a fost pacientul dr. William Feldman, pediatru la Universitatea din Ottawa.
40. Observat de Sifneos, „Affect, Emotional Conflict, and Deficit".
41. Fragmentul cu neacceptarea lui Ben este din „The Social World of Peer-Rejected Children" („Universul social al copiilor respinși de colegi") de Steven Asher și Sonda Gabriel, lucrare prezentată la întîlnirea anuală a Asociației cercetătorilor americani din domeniul educațional, San Francisco (martie 1989).
42. Proporția celor care renunță la școală printre copiii respinși social: Asher și Gabriel, „The Social World of Peer-Rejected Children".
43. Constatările în privința competenței emoționale slabe a copiilor neîndrăgiți sînt din „Social Cognition and Sociometric Status" („Cunoașterea socială și statutul social") de Kenneth Dodge și Esther Feldman, din Steven Asher și John Coie (ed.), *Peer Rejection in Childhood* (*Refuzul semenilor la vîrsta copilăriei*), Cambridge University Press, New York, 1990.
44. Emory Cowen și alții, „Longterm Follow-up of Early Detected Vulnerable Children" („Studiu pe termen lung al copiilor detectați de timpuriu ca vulnerabili"), *Journal of Clinical and Consulting Psychology* 41 (1973).
45. Cei mai buni prieteni și copiii respinși: Jeffrey Parker și Steven Asher, „Friendship Adjustment, Group Acceptance and Social Dissatisfaction in Childhood" („Adaptările la prietenie, acceptarea în grup și nemulțumirile sociale în copilărie"), lucrare prezentată la întrunirea anuală a Asociației cercetătorilor americani din domeniul educațional, Boston (1990).
46. Pregătirea copiilor respinși din punct de vedere social: Steven Asher și Gladys Williams, „Helping Children Without Friends in Home and School Contexts" („Ajutarea copiilor fără prieteni acasă și la școală") din *Children's Social Development: Information for Parents and Teachers* (*Dezvoltarea socială a copiilor: informații pentru părinți și profesori*), University of Illinois Press, Urbana and Champaign, 1987.
47. Rezultate similare: Stephen Nowicki, „A Remediation Procedure for Nonverbal Processing Deficits" („Un procedeu de remediere a deficiențelor nonverbale"), manuscris nepublicat, Universitatea Duke (1989).
48. Două cincimi sînt alcoolici: un sondaj făcut la Universitatea Massachusetts de către Project Pulse a fost prezentat în *The Daily Hampshire Gazette* (13 nov. 1993).
49. Băutul exagerat: cifrele sînt preluate din statisticile lui Harvey Wechsler, director al Colegiului de studiere a alcoolicilor din cadrul Universității Harvard pentru sănătate publică (aug. 1994).

50. Tot mai multe femei beau ca să se îmbete și riscă un viol: raport prezentat de Centrul Universitar Columbia asupra dependenței și consumului exagerat de substanțe nocive (mai 1993).
51. Principala cauză a deceselor: Alan Marlatt, raport făcut în cadrul întrunirii anuale a Asociației Americane de Psihologie (aug. 1994).
52. Datele asupra dependenței de alcool și cocaină sînt din Meyer Glantz, șeful Institutului de cercetare a consumului de droguri și alcool.
53. Probleme și consum exagerat: Jeanne Tschann, „Initiation of Substance Abuse in Early Adolescence" („Începerea consumului de substanțe nocive încă din prima adolescență"), *Health Psychology* 4 (1994).
54. I-am luat un interviu lui Ralph Tarter în *The New York Times* (26 apr. 1990).
55. Nivelurile tensionale la fiii de alcoolici: Howard Moss și alții, „Plasma GABA-like Activity in Response to Ethanol Challenge in Men at High Risk for Alcoholism" („Acțiunea plasmei GABA ca reacție la etanol în cazul bărbaților predispuși la alcoolism"), *Biological Psychiatry* 27(6) (martie 1990).
56. Deficiența lobului frontal la fiii de alcoolici: Philip Harden și Robert Pihl, „Cognitive Function, Cardiovascular Reactivity, and Behavior in Boys at High Risk for Alcoholism" („Funcția cognitivă, reactivitatea cardiovasculară și comportamentul la băieții care riscă să devină alcoolici"), *Journal ofAbnormal Psychology* 104 (1995).
57. Kathleen Merikangas și alții, „Familial Transmission of Depression and Alcoholism" („Tensiunile din familie care duc la depresie și alcoolism"), *Archives of General Psychiatry* (apr. 1985).
58. Alcoolicii neliniștiți și impulsivi: Moss și alții.
59. Cocaina și depresia: Edward Khantzian, „Psychiatric and Psychodynamic Factors in Cocaine Addiction" („Factori psihiatrici și psihodinamici în dependența de cocaină") din Arnold Washton și Mark Gold (ed.), *Cocaine: A Clinician's Handbook* (*Cocaina: manualul clinicianului*), Guilford Press, New York, 1987.
60. Dependența de heroină și furia: Edward Khantzian, Universitatea de Medicină Harvard, în conversațiile avute cu peste cei 200 de pacienți pe care i-a tratat împotriva dependenței de heroină.
61. Gata cu războaiele: această frază mi-a fost sugerată de Tim Shriver, colaborator la Centrul de studiere a copiilor Yale asupra progreselor învățării sociale și emoționale.
62. Impactul emoțional al sărăciei: „Economic Deprivation and Early Childhood Development" („Lipsurile economice și dezvoltarea în copilăria timpurie") și „Poverty Experiences of Young Children and the Quality of Their Home Environments" („Experiențele sărăciei la copiii mici și calitatea mediului familial") de Greg Duncan și Patricia Garrett descriu fiecare în parte descoperirile lor în articole separate apărute în *Child Development* (apr. 1994).
63. Trăsăturile copiilor foarte vioi: Norman Garmezy, *The Invulnerable Child* (*Copilul invulnerabil*), Guilford Press, New York, 1987. Am scris despre copiii care reușesc în ciuda tuturor neajunsurilor în *The New York Times* (13 oct. 1987).
64. Anticiparea disfuncțiilor mintale: Ronald C. Kessler și alții, „Lifetime and 12-month Prevalence of DSM-III-R Psychiatric Disorders in the U.S." („O viață de om și anticiparea cu 12 luni mai devreme a tulburărilor psihiatrice DSM–III–R în SUA"), *Archives of General Psychiatry* (ian. 1994).
65. Cifrele pentru băieți și fete referitoare la molestările sexuale din SUA sînt din Malcolm Brown de la Institutul Național de Sănătate Mintală — Violență și Stres Traumatizant; numărul cazurilor studiate este dat de Comisia Națională pentru Prevenirea Molestării și Neglijării Copiilor. Un sondaj național făcut asupra copiilor a arătat că la fete proporția este de 3,2%, iar la băieți de 0,6% într-un anumit an: David Finkelhor și Jennifer Dziuba-Leatherman, „Children as Victims of Violence: A National Survey" („Copiii victime ale violenței: un sondaj la nivel național"), *Pediatrics* (oct. 1984).
66. Sondajul național asupra copiilor maltratați sexual și programele de prevenire au fost făcute de David Finkelhor, sociolog la Universitatea din New Hampshire.
67. Cifrele asupra numărului victimelor, copii molestați, sînt preluate dintr-un interviu cu Malcolm Gordon, psiholog la Institutul Național de Sănătate Mintală — Violență și Stres Traumatizant.
68. W.T. Grant Consortium și studiul despre promovarea competenței sociale de către școală, „Drug and Alcohol Prevention Curricula" („Programa de prevenire a drogurilor și alcoolului") din J. David Hawkins și alții, *Communities That Care* (*Comunități cărora le pasă*), Jossey-Bass, San Francisco, 1992.
69. W.T. Grant Consortium, „Drug and Alcohol Prevention Curricula", p. 136.

Capitolul 16. Școlarizarea emoțiilor

1. I-am luat un interviu lui Karen Stone McCown în *The New York Times* (7 nov. 1993).
2. Karen F. Stone și Harold Q. Dillehunt, *Self Science: The Subject Is Me* (*Știința Sinelui: subiectul sînt eu*), Goodyear Publishing Co., Santa Monica, 1978.
3. Comisia pentru Copii „Guide to Feelings" („Ghidul sentimentelor"), *Second Step 4–5* (1992), p. 84.
4. Proiectul de dezvoltare a copilului: vezi de ex., Daniel Solomon și alții, „Enhancing Children's Prosocial Behavior in the Classroom"

(„Întărirea comportamentului prosocial la clasă al copiilor"), *American Educational Research Journal* (iarna 1988).
5. Avantajele Head Start: raport al Fundației Ypsilanti asupra cercetării scopului educațional, Michigan (apr. 1993).
6. Orarul emoțional: Carolyn Saarni, „Emotional Competence: How Emotions and Relationships Become Integrated" („Competența emoțională: cum pot fi integrate emoțiile și relațiile interumane") din R.A. Thompson, *Socioemotional Development/Nebraska Symposium on Motivation* 36 (1990).
7. Trecerea la școala primară și gimnaziu: David Hamburg, *Today's Children: Creating a Future for a Generation in Crisis* (*Copiii din ziua de azi: crearea unui viitor pentru o generație în criză*), Times Books, New York, 1992.
8. Hamburg, *Today's Children*, pp. 171–172.
9. Hamburg, *Today's Children*, p. 182.
10. I-am luat un interviu Lindei Lantieri în *The New York Times* (3 mart. 1992).
11. Programele de alfabetizare emoțională ca principal factor preventiv: Hawkins și alții, *Communities That Care*.
12. Școlile ca adevărate comunități cărora le pasă: Hawkins și alții, *Communities That Care*.
13. Povestea fetiței care nu era gravidă: Roger P. Weisberg și alții, „Promoting Positive Social Development and Health Practice in Young Urban Adolescents" („Promovarea unei dezvoltări sociale pozitive și a unor practici sănătoase la tinerele adolescente din mediul urban") din M. J. Elias (ed.), *Social Decision-making in the Middle School* (*Hotărîrile de ordin social în cadrul gimnaziului*), Aspen Publishers, Gaithersburg, 1992.
14. Formarea caracterului și conduita morală: Amitai Etzioni, *The Spirit of Community* (*Spiritul comunității*), Crown, New York, 1993.
15. Lecții de moralitate: Steven C. Rockefeller, *John Dewey: Religious Faith and Democratic Humanism* (*John Dewey: credința religioasă și umanismul democratic*), Columbia University Press, New York, 1991.
16. A proceda corect prin intermediul altora: Thomas Lickona, *Educating for Character* (*Educarea caracterului*), Bantam, New York, 1991.
17. Arta democrației: Francis Moore Lappe și Paul Martin DuBois, *The Quickening of America* (*Ritmul tot mai rapid al Americii*), Jossey-Bass, San Francisco, 1994.
18. Cultivarea caracterului: Amitai Etzioni și alții, *Character Building for a Democratic, Civil Society* (*Formarea caracterului pentru o societate civilă democratică*), The Communitarian Network, Washington, DC, 1994.
19. O creștere cu 3% a numărului crimelor: „Murders Across Nation Rise by 3 Percent, but Overall Violent Crime Is Down" („Numărul crimelor crește la nivel național cu 3%, dar în ansamblu delictele violente sînt în scădere"), *The New York Times* (2 mai 1994).

20. Creșterea delincvenței juvenile: „Serious Crimes by Juveniles Soar" („Delicte grave săvîrșite de minori"), Associated Press (25 iul. 1994).

Anexa B. Pecețile minții emoționale

1. Am scris despre modelul lui Seymour Esptein de „inconștient experiențial" cu mai multe ocazii în *The New York Times* și mare parte a acestui rezumat se bazează pe conversațiile pe care le-am avut cu el, pe scrisorile pe care mi le-a trimis și pe articolul său, „Integration of the Cognitive and Psychodynamic Unconscious" („Integrarea subconștientului cognitiv și psihodinamic"), *American Psychologist* 44 (1994) și cartea sa scrisă împreună cu Archie Brodsky, *You're Smarter Than You Think* (*Ești mai deștept decît crezi*), Simon & Schuster, New York, 1993. Deși modelul său de minte experiențială a slujit modelului meu de „minte emoțională", interpretările îmi aparțin.
2. Paul Ekman, „An Argument for the Basic Emotions" („Un argument pentru existența emoțiilor fundamentale"), *Cognition and Emotion*, 6, 1992, p. 175. Lista trăsăturilor care fac distincția dintre emoții este ceva mai lungă, dar acestea sînt cele care ne interesează aici.
3. Ekman, *op. cit.*, p. 187.
4. Ekman, *op. cit.*, p. 189.
5. Epstein, 1993, p. 55.
6. J. Toobey și L. Cosmides, „The Past Explains the Present: Emotional Adaptations and the Structure of Ancestral Environments" („Trecutul explică prezentul: adaptări emoționale și structura mediului ancestral"), *Ethology and Sociobiology*, 11, pp. 418–419.
7. Poate părea limpede că fiecare emoție își are propriul tipar biologic. Totuși nu este chiar așa și acest fapt a fost constatat de cei care au studiat psihofiziologia emoției. Continuă să aibă loc o dezbatere în termeni foarte tehnici dacă trezirea emoțiilor este în mod fundamental aceeași pentru toate sau dacă există tipare unice pentru fiecare. Fără a intra în amănuntele acestei dezbateri, am prezentat cazul celor care au un profil biologic unic pentru fiecare emoție majoră în parte.

Mulțumiri

Soției mele Tara Bennett-Goleman, psihoterapeut, care a fost un partener de o creativitate extraordinară încă din fazele de concepție care au condus la scrierea acestei cărți. Adaptarea sa la curenții emoționali ce s-au agitat sub suprafața gîndurilor și interacțiunilor noastre mi-a deschis o lume nouă.

Prima dată am auzit această expresie, „alfabetizare emoțională", de la Eileen Rockefeller Growald, care pe vremea aceea era fondatorul și președintele Institutului de Evoluție a Sănătății. În cadrul unei conversații întîmplătoare, ea mi-a trezit interesul și a stat la baza investigațiilor care au dus în final la această carte.

De asemenea, sprijinul acordat de Institutul Fetzer mi-a permis să studiez și să explorez cît mai aprofundat ce înseamnă „alfabetizarea emoțională", drept pentru care sînt recunoscător încurajărilor pe care mi le-a dat încă de la început Rob Lehman, președinte al Institutului, precum și colaborării permanente cu David Sluyter, director de programe. Rob Lehman este cel care la începutul studiilor mele m-a îndemnat să scriu o carte despre alfabetizarea emoțională.

Sînt profund îndatorat sutelor de cercetători care de-a lungul anilor mi-au împărtășit descoperirile lor și ale căror eforturi sînt trecute în revistă și sintetizate aici. Lui Peter Salovey de la Yale îi datorez conceptul de „inteligență emoțională". De asemenea, am avut mult de cîștigat pentru că am primit informații confidențiale asupra descoperirilor permanente ale multor educatori și practicanți ai artei prevenirii inițiale care sînt la baza mișcării încă născînde a alfabetizării emoționale. Permanentele lor eforturi de a spori talentul social și emoțional al copiilor și de a recrea mediul școlar, transformîndu-l în unul mai uman, a fost o sursă de inspirație pentru mine. Printre ei se numără Mark Greenberg și David Hawkins de la Universitatea din Washington; Eric Schaps și Catherine Lewis de la Centrul de studii de dezvoltare din Oakland, California; Tim Shriver de la Centrul

Yale de studiere a copilului; Roger Weissberg de la Universitatea Illinois din Chicago; Maurice Elias de la Rutgers; Shelly Kessler de la Institutul Goddard asupra predării și învățării în grup din Boulder, Colorado; lui Chevy Martin și lui Karen Stone McCown de la Nueva School din Hillsborough, California; Lindei Lantieri, director la Centrul Național din New York de Rezolvare Creatoare a Conflictelor; și lui Carol A. Kusche de la Institutul de cercetări și programe de dezvoltare din Seattle.

De asemenea, sînt îndatorat în mod special celor care au revizuit și comentat părți din acest manuscris: lui Howard Gardner de la Universitatea Harvard; lui Peter Salovey de la Catedra de psihologie a Universității Yale; lui Paul Ekman, director al Laboratorului de interacțiuni umane al Universității California din San Francisco; lui Michael Lerner, director la Commonweal din Bolinas, California; lui Denis Prager, directorul Programului de sănătate din cadrul Fundației John D. și Catherine T. MacArthur; lui Mark Gerzon, director al Common Enterprise din Boulder, Colorado; lui Mary Schwab-Stone, doctor la Centrul de studiere a copiilor din cadrul Universității de Medicină Yale; lui David Spiegel, doctor la Departamentul de psihiatrie al Universității Medicale Stanford; lui Mark Greenberg, director al programului Fast Track, al Universității din Washington; lui Shoshona Zuboff de la Școala de Afaceri Harvard; lui Joseph LeDoux de la Centrul de știință neurală din cadrul Universității New York; lui Richard Davidson, director al Laboratorului de psihofiziologie de la Universitatea din Wisconsin; lui Paul Kaufman de la Media și mintal din Point Reyes, California; Jessicăi Brackman, lui Naomi Wolf, și mai ales lui Fay Goleman.

Sfaturi de mare ajutor și de înaltă ținută intelectuală am primit de la Page DuBois, savant grec de la Universitatea din California de Sud; de la Matthew Kapstein, specialist în etică și religie la Universitatea din Columbia; de la Steven Rockefeller, biograful lui John Dewey de la Colegiul Middlebury; Joy Nolan a adunat exemple de situații emoționale; Margaret Howe și Annette Spychalla au pregătit anexele asupra efectelor programei de alfabetizare emoțională. Sam și Susan Harris au furnizat aparatura absolut necesară.

Editorii mei de la *The New York Times* mi-au fost de un real sprijin în ultimii zece ani în numeroase anchete și noi descoperiri asupra emoțiilor, toate acestea apărînd în paginile ziarului și fiind o bază informațională pentru această carte.

Toni Burbank, editorul meu de la Bantam Books, mi-a oferit entuziasmul și acuitatea sa în a-mi dovedi o gîndire și o rezolvare cît mai tranșantă.

Iar Tara mi-a asigurat acest cocon de căldură, iubire și inteligență, toate acestea contribuind în mod creator de-a lungul întregului proiect.

Cuprins

Provocarea lui Aristotel 7

Partea întîi. Creierul emoțional

1. Pentru ce există sentimentele? 17
Cînd pasiunile copleșesc rațiunea 18
Cum s-a dezvoltat creierul 24

2. Anatomia unui blocaj emoțional 28
Locul tuturor pasiunilor 29
Rețeaua neurală 31
Santinela emoțională 32
Specialistul în memorie emoțională 35
Alarmele neurale demodate 37
Cînd emoțiile sînt rapide și confuze 38
Manager emoțional 40
Armonizarea emoțiilor și a gîndurilor 43

Partea a doua. Natura inteligenței emoționale

3. Cînd a fi deștept e o prostie 49
Inteligența emoțională și destinul 51
Un alt fel de inteligență 53
Spock vs. Data: atunci cînd cunoașterea nu este de ajuns 57
Emoțiile pot fi inteligente? 59
IQ-ul și inteligența emoțională: tipuri pure 62

4. Cunoaște-te pe tine însuți 65
Pătimașul și indiferentul 68
Omul fără sentimente 70
Lăudînd sentimentele viscerale 72
Golirea inconștientului 74

5. Înrobit de patimi 77
Anatomia mîniei 80
Calmarea neliniștii: cine, eu să-mi fac griji? 87
Abordarea melancoliei 93
Cei ce reprimă: negarea jovială 100

6. Aptitudinea de a stăpîni 103
Controlarea impulsurilor: testul prăjiturii 106
Dispoziţii proaste, gîndire proastă 109
Cutia Pandorei şi Pollianna: forţa gîndirii pozitive 112
Optimismul: marele motivator 114
Transa: neurobiologia măiestriei 117
Învăţatul şi transa: un nou model de educaţie 121

7. Rădăcinile empatiei 124
Cum acţionează empatia 126
Copilul bine racordat 128
Preţul racordării greşite 129
Neurologia empatiei 131
Empatia şi etica: rădăcinile altruismului 134
Viaţa fără empatie: ce este în mintea celui care molestează; moralitatea sociopatului 136

8. Artele sociale 141
Manifestaţi-vă emoţiile 143
Expresivitatea şi contaminarea emoţională 145
Originile inteligenţei sociale 149
Semnele incompetenţei din punct de vedere social 152
„Nu te putem suferi": pragul abordării 155
Inteligenţa în relaţiile emoţionale: un studiu de caz 157

Partea a treia. Inteligenţa emoţională aplicată

9. Duşmani intimi 163
Căsnicia lui şi a ei: rădăcinile se află în copilărie 164
Neajunsurile din căsnicie 168
Gînduri toxice 172
Potopul: scufundarea căsniciei 174
Bărbaţii: sexul vulnerabil 176
Al lui şi al ei: sfat matrimonial 177
Cearta sănătoasă 179

10. Conducînd cu inima 185
Critica este o slujbă 187
Cum te descurci cu diversitatea 193
Talentul organizatoric şi IQ-ul grupului 199

11. Minte şi medicină 204
Mintea trupului: felul în care emoţiile influenţează sănătatea 206
Emoţiile toxice: date clinice 209
Avantajele medicale ale emoţiilor pozitive 218
Aportul inteligenţei emoţionale la îngrijirile medicale 224
Spre o medicină căreia să-i pese 226

Partea a patra. Oaze de oportunităţi

12. Creuzetul familiei 231
Pe propriile picioare — HEART START 235
Dobîndirea elementelor emoţionale fundamentale 237
Cum poţi creşte o brută 239
Maltratarea: dispariţia empatiei 240

13. Trauma şi reînvăţarea emoţională 243
Groaza îngheţată în memorie 246
Tulburarea de stres posttraumatic ca tulburare limbică 248
Reînvăţarea emoţională 251
Reeducarea creierului emoţional 252
Reînvăţarea emoţională şi refacerea după o traumă 255
Psihoterapia ca educaţie emoţională 258

14. Temperamentul nu este predestinat 261
Neurochimia timidităţii 263
Nu mă deranjează nimic: temperamentul vesel 266
Îmblînzirea nucleului amigdalian prea excitabil 269
Copilăria: o şansă unică 272
Şanse cruciale 274

Partea a cincea. Alfabetul emoţional

15. Costurile analfabetismului emoţional 279
O senzaţie emoţională neplăcută 280
Îmblînzirea agresivităţii 283
Şcoala bătăuşilor 287
Prevenirea depresiei 289
Preţul lumii moderne: numărul mare de depresii 290
Traiectoria depresiei la tineri 292
Cum se ajunge la deprimare 294
Scurtcircuitarea depresiilor 296
Tulburările de alimentaţie 297
Doar cei singuri renunţă la şcoală 300
Antrenarea pentru prietenie 303
Băutura şi drogurile: dependenţa ca automedicaţie 304
S-a terminat cu războaiele: un drum comun final preventiv 308

16. Şcolarizarea emoţiilor 314
Lecţia despre cooperare 316
Un punct de controversă 317
Postmortem: o ceartă care n-a mai izbucnit 319
Îngrijorările zilei 320
ABC-ul inteligenţei emoţionale 321
Alfabetizarea emoţională în cadrul oraşului 323
Alfabetizare emoţională deghizată 326

Orarul emoțional ... 327
Sincronizarea este totul ... 330
Alfabetizarea emoțională ca mijloc de prevenire ... 332
Regîndirea școlilor: predarea prin puterea exemplului.
Comunități cărora le pasă ... 335
O misiune extinsă pentru școli ... 336
Oare alfabetizarea emoțională contează? ... 337
Caracterul, moralitatea și arta democrației ... 342

Un ultim cuvînt ... 343

Anexa A. Ce este emoția? ... 345
Anexa B. Pecețile minții emoționale ... 348
Anexa C. Circuitul neural al fricii ... 355
Anexa D. Consorțiul W. T. Grant: componente active ale programelor de prevenire ... 359
Anexa E. Programa Științei Sinelui ... 361
Anexa F. Învățarea socială și emoțională: rezultate ... 363

Note ... 369
Mulțumiri ... 413

Editor: GR. ARSENE

CURTEA VECHE PUBLISHING
str. arh. Ion Mincu 11, București
tel./fax: (01)222.57.26, (01)222.47.65
e-mail: arsene@rnc.ro
web: www.curteaveche.ro



Tipografia.MULTIPRINT Iași
Calea Chișinăului 22, et 6, Iași 6600
tel. 032-211225, 236388 fax. 032-211252

28

Cartea lui Daniel Goleman a marcat o revoluție uluitoare în psihologie prin analiza importanței covîrșitoare a emoțiilor în dezvoltarea personalității umane. Studiul său se citește cu sufletul la gură și ne uimește iarăși și iarăși, explicîndu-ne că atunci cînd ne înțelegem sentimentele, situația în care ne aflăm devine mai limpede.

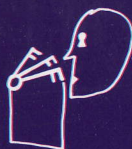
Descoperim aici un nou mod de a privi cauzele bolilor care ne macină familia și societatea.

Preluînd rezultatele cercetărilor de ultimă oră asupra creierului și comportamentului, autorul propune extinderea conceptului de inteligență. Este binecunoscut termenul de IQ – coeficientul care măsoară inteligența umană înnăscută și care nu prea poate fi ameliorat pe parcursul vieții. O asemenea înțelegere lăsa neexplicate, de pildă, situațiile în care persoane cu un IQ mediu sau relativ scăzut au cunoscut un mare succes.

De aceea, autorul ne propune o psihologie care acordă un interes egal și inteligenței sentimentelor. Inteligența emoțională (EQ) presupune în primul rînd conștientizare de sine, autodisciplină și empatie. Ea dă seama de felul în care ne controlăm impulsurile și sentimentele.

Vestea bună este faptul că inteligența emoțională poate fi îmbunătățită. Deoarece copilăria este extrem de importantă în punerea unor baze solide pentru dezvoltarea inteligenței emoționale, autorul pune la îndemîna părinților și profesorilor multe idei practice în această privință. Dar ea poate fi îmbunătățită și cultivată inclusiv la vîrsta adultă.

c o l e c ț i a
c ă r ț i
c h e i e



12. William Glasser
Cum să alegem fericirea

13. Zig Ziglar
Putem crește copii buni într-o lume negativă!

14. Dale Carnegie
Lasă grijile, începe să trăiești

15. Alan Loy McGinnis
Importanța prieteniei

16. Gary Chapman
Cele cinci limbaje ale iubirii

17. Zig Ziglar
Dincolo de vîrf

18. Robert T. Kiyosaki
Tată bogat, tată sărac

19. Dale Carnegie
Cum să vorbim în public

20. Glenn Van Ekeren
Drumuri spre fericire

21. Spencer Johnson
Cine mi-a luat Cașcavalul?

22. Allan Pease
Întrebările sînt, de fapt, răspunsuri

23. Og Mandino
Al doisprezecelea Înger

24. Og Mandino
Cel mai vestit vînzător din lume

25. Burke Hedges
Afirmă-te sub propria firmă

26. Norman Vincent Peale
Spune „pot" și vei putea!

27. Kenneth Blanchard
Spencer Johnson
Manager la Minut

ISBN 973-8120-67-5



